阿毘達摩的理論與實踐

清淨道修習次第

性空法師 講述 Ven.Dhammadīpa

【推薦序】修習清淨道　斷惑入聖流

本書是性空法師於2001年秋月，蒞香光尼眾佛學院講《阿毘達摩的理論與實踐》，由講錄經謄稿整理編修而成。法師是德裔捷克人，能說中國話。在學院上課主要以中文講授；間或少分以英文或巴利語譯。

本書以戒、定、慧三學為架構。在篇幅的分配上，戒學只一章；慧學有三章，由第十一至第十三章；定學佔八章，份量最多。八章的定學又可大分為二，一是定學概說，一是法門概說。定學概說包括第三章心清淨，第四章奢摩他的修習，第五章從近行定到安止定。分別說明修定的理論、方法、過程和成果。法門概說從第六到第十章，詳細介紹「安般念」、「白骨與白遍」、「四界差別觀」等幾種止禪修法，並輔以「四護衛禪」──保護禪者能安住禪修的法門，是克服禪修障礙的方便。在慧學的章節，介紹了「色業處與名業處」、「緣起」的修法，並介紹觀禪的修學次第和成果──十六觀智。以上是本書的整個大要。

止禪中，白骨與白遍、四界差別觀是針對四十業處（十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、一想、一差別）中舉以為例，說明修行止禪可離開煩惱得心清淨。在安般念中特又介紹安般十六勝行，指出

以安般念配合四念處的修行，完成十六階段的修學，是佛陀所說可以從初學到最後，就同一業處由止而觀，經歷七種清淨法、十六觀智的一種法門。「四界差別觀」以地、水、火、風四種元素為所緣，觀身體四大十二特相，破除密集後，可進一步觀察色法，因此也是由止而觀的一種法門。此等方法不僅是理論，是可以親身體驗的。

講錄的切入點以修安般為下手處、業處，因此多分說止；少分說觀。在南傳阿毘達摩論書中，清楚界定止與觀的修法。因此法師說明：修止時不修觀，修觀時不修止。若要修觀，則要先出定才能修觀，出定所觀的對象是過去的心。大乘佛教的說法則有所不同，止與觀的界定不是那麼明顯，止與觀的心所都可以同時出現在阿賴耶識裡。

在「色業處與名業處」這一章，指出五蘊、十二處、十八界、二十二根、十二緣起、四聖諦等，是智慧成長的大地，而此等總攝為五蘊；再攝五蘊為色業處與名業處。本書第十一章可對照《清淨道論》的第十四到第十七品。第十三章可對照《清淨道論》的第十八品以下的清淨諸品。

色業處，即以四大和二十四種所造色為業處；名業處，作為觀智所緣為世間心，即欲界心、色界心、無色界心，以及與它們相應的心所。從心路過程中分別辨識名法、色法及其生滅，如實知

見名、色，沒有真實存在的人、我、眾生。

第十二章緣起，說明「法」不會單獨生起，其內容仍會歸於名色法，指出所有名法、色法的生起都有其因緣。觀名、色的因緣及其生滅，了知唯有因果而沒有作者、受者。如是，以有情為核心，辨明世間確定有因果的安立，而斷除八種疑惑，去除邪見，這才迷惑冰消、度疑清淨，進入聖流階段！

本書的主題是「道次第的修習」，以《清淨道論》的道次說明阿毘達摩的理論與實踐，所以本書以「清淨道修習次第」為副標題。阿毘達摩，梵語abhidharma，巴利語abhidhamma。又音譯作阿毘曇，毘曇，漢譯作大法、無比法、對法。abhi是對向、對觀，dharma此云「法」，通指經律二藏，合起來是為對向佛所說的法、對向佛法。亦即阿毘達摩是對向於經典的論藏，是「法的研究」。勝義之阿毘達摩係以智慧對觀四諦之理，而對向涅槃的最高智慧。

阿毘達摩特別對存在界作了種種分析，而其所說的「世間、出世間」，如對向經典而言，都是在描述主觀性的心情世界，而不是客觀性的空間存在。如水野弘元《佛教教理研究》（p.49）所說『原始經典所說的「世間」意指有情世間，欲界等三界都不是客觀性，有方位、空間性存在的客觀世界，它只在表示心理狀態的三種區分。』。

本書論述、提供修止修觀的理論系統，不但是作為實踐之用的工具書，也是探索心靈世界、指導自覺的轉換、開展宗教心靈的手冊！

法師學行兼備，對北傳、南傳佛法都有深入的研究，在講解止與觀的修習時，除了以《清淨道論》為依據，同時引用北傳的《俱舍論》、《瑜伽師地論》、《唯識論》等書，或者同時列舉，或者相互參照引用，間或拈出彼此異同之處，亦是本書的特色之一。全書除上述的十三章外，另加一章學員問答輯要，並有附錄及參考資料，可供多元閱讀。

本書的成立，最初由學院的教務長自範法師率領學僧輯錄成文，供作學院教科書用；由於近年來台灣修習南傳禪法的人踴躍，乃希望流通以饗同好，因此由見愷法師將口語化的部分，加以潤筆，並增補部分資料、註釋，編輯出版。

禪修——淨化身心，對過來人而言如探囊取物，對初學者而言，是有其步驟過程的。為了指導的需要，仍得藉用語言文字。儘管在弘傳的過程中，明知語言文字是世間施設的方便，卻也是不可或缺的工具，為此述說按圖索驥，仍需有經驗者——識得來時路者的指導帶領！

是以為序

悟因 于2005年8月

【自序】三學七清淨　利益自他行

「阿毘達摩」的字義，是「進一步或增上的法」(abhi- = further)。這「進一步的法」，比經上所解說的更加深入，是在禪定的基礎上，所開發出來的出世間智慧，是覺悟者的智慧。因此《俱舍論》定義「阿毘達摩」為「純淨的智慧」。

佛滅後，阿毘達摩論者負責對於他們禪修中所理解的及各種見法的經驗，加以系統化。從佛教史，我們知道在阿育王的時代，最少有二十種阿毘達摩的集成。經過時空的變遷，至今，有三種阿毘達摩禪法的傳承，即上座部、說一切有部及瑜伽行派，它們彼此之間存有許多不同處。它們表達了佛教智慧不同面的一個完整的修行體系，如果能夠像目犍連、迦旃延尊者那樣的學習法，不是為了評論，不是為了純粹理論，而是為了作為覺悟出世間真理的方法，那麼它們肯定會帶給那些想要了解甚深佛法的人很大的利益。

有一點不可否定的是：如果有一個完整無缺的知識體系，我們的心將能更有效的運作。阿毘達摩論者，一直都在嘗試應用各種觀察法的模式，來引導禪修者應用最銳利的智慧，趣向如實知見真理。

事實上經典沒有具體的說明修行的次第，經典的註解或阿毘達摩論才詳細說明。北傳系統有經

典的註解、隨註解的傳統，但活的傳統似乎斷了，只有文字。南傳經典的註解、隨註解及活的傳統都存在，從阿育王至今，沒有多大改變，很靠近原始佛教，這是南傳佛教寶貴的貢獻。緬甸、斯里蘭卡至今還是依靠論的分析來修行。我們不能輕視此貢獻，不管在什麼情況下，它對佛教的了解非常重要。

《清淨道論》歸納此傳統重要的內容，是綜述上座部佛教思想的一部最詳細、最完整的論著。此論所說明的修行次第是七種清淨法，經典中只有在《七車經》中有說明，透過經的註解及阿毘達摩論，變成系統的修行，為南傳上座部的修行傳統，南傳佛教修行者大都是根據此論的教導。在緬甸仍有法師將《清淨道論》的細節說明清楚，靠修行的經驗，現在還可以和兩千多年以前一樣修行。

《清淨道論》的說明特別重要，因它讓我們了解戒、定、慧三學是個不斷的過程，方便分開三個部份，在修行的過程漸漸的了解它們的關係，雖各有不同項度，但漸漸融合成為一個修行的味道。

「阿毘達摩」不但是學問，而且是修行的精髓，它的特殊是系統說明經典中的修行。客觀的說明也是一種方便，讓學佛者很清楚了解佛法的真正意思。若我們能系統地學，對佛教的了解就

不會模糊，能夠全盤了解佛法的理論與實踐，不會只拘泥一個概念、法門。《清淨道論》的系統說明只是方便，不要執著它，要用它的智慧了解佛法，不用它來批評其他的系統。佛世時、五百年前、現在一樣適用它，真正的法沒有什麼變化，它是真理，是放諸四海皆準的。

要特別鼓勵學佛者，不要相信別人說什麼，要用自己的經驗了解佛所說的真理，了解它對我們的益處，在每一個情況，不管我們是在僧團，或是自己的處所，佛法可以不斷利益我們。這系統是最接近原始佛法，不管任何團體、任何人，只要你接觸、研習，它可加深我們對佛法的了解，提昇我們的生命品質。重要是：不作批評，以開放的心學習。如果我們學到精髓、真正的法，我們一定可以運用它在生活中，讓生活更豐富美好、清淨自在。

若我們能夠留在法中，成為真正的修行者，不離開法的境界，要特別努力了解法的境界及現在的情況，不是兩個不同樣的圓，要將它們融合在一起，不然我們無法利益社會、眾生。當然我們可以離開到另一環境中，但三學的真義是利益自他。阿毘達摩的修行適合所有的情況，並以修行的智慧面對所有的困難、挑戰。難修在森林、樹下，更難修在社會中。修行哪有容易的事，沒有經過焠煉，哪能開出智慧火花。不要怕難，要不

斷地修學三學課程，在任何情況下，都要修這課程，若如此修學清淨道，法的解脫過程與現在因緣情況就沒有任何矛盾。佛強調佛教是智慧學，所有的法是智慧學，有智慧有福報的人，才會信佛、學佛，我們要學做有智慧的人，不論在何時、何處，讓生命不斷地走上清淨。

性空

2005年8月

【目次】

推薦序……02
自序……06

第一章 緒論……013
第二章 戒清淨……023
第三章 心清淨……035
第四章 奢摩他的修習……055
第五章 從近行定到安止定……077
第六章 安般念入門……097
第七章 安般十六勝行……113
第八章 白骨與白遍……141
第九章 四護衛禪……153
第十章 四界差別觀……167
第十一章 色業處與名業處……187

第十二章 緣起 205

第十三章 十六觀智 219

第十四章 問答輯要 235

註解 278

附錄 285

（一）阿毘達摩與禪修 286

（二）四十業處表格 301

（三）三學七清淨十六觀智表格 303

（四）詞語匯解 304

參考資料 314

第一章

緒論

前言

理論與實踐並重

若想認識南傳佛教，需要研讀「阿毘達摩」（Abhidhamma）。阿毘達摩被譯為對法、向法、無比法和大法等。此次課程強調理論與實踐並重，即我們所學的理論要支持修行，修行要支持理論，如此修學才能不斷進步，並了解佛教教義的完整內涵。

佛教的內涵是戒、定、慧三學與聞、思、修三慧。我們修學佛法，只有聽聞或閱讀還不夠，一定還要深入思惟，了解其中深意。僅有聞、思還不能深徹了解佛法，必須親身實踐、體會，讓佛法融入生活、提昇生命。所以，最重要的是修慧，有修慧，聞慧和思慧才能完全成熟，因此修行的過程就是成熟三慧的過程。在成就修行前，我們須先分成三種慧、三種學來說明，在成就道時，三慧、三學就會一起呈現，三學、三慧就會變成一個過程，一個法。

佛陀用很多的分別來說明修行理論，如四諦、五根、五蘊、七覺支、十二處、緣起等。因為，眾生的煩惱無量，佛陀就以無量的智慧來對治無量煩惱。所以才需要透過很多的分別來讓人瞭解。但我們需了解所有不同的分別並不是分開的，它們都是同一個過程，在這一個過程中有理

論，也有修行。所以，要了解修學佛法就是這一個過程，雖然其中分成很多法，但要了解那些分別都只是方便說而已，它們是一體的，不能截然分開。以這樣的認知去學習佛法，才能得到法義，了解佛教教義的完整內涵。

成就法的條件

佛陀說：人身難得。要具備人身，六根具足，並有因緣福報，才能聞法、修習法、成就法。成就法需要四種條件：

（一）食物：要有合適營養的食物，適量的飲食來維持滋養色身，有了健康的身心，才有本錢修行。如在《法句經》中就有一則故事說明：比丘因食用營養的食物後很快成就了修行[1]。

（二）氣候：適宜的氣候較容易用功，氣候太熱太冷，對於初學者來說，較難適應。食物、氣候雖有影響，但是修行者要修行成就，不應該以食物、氣候等外在的條件當藉口，需培養修行的態度與習慣，不論在何種情況下，都能收攝身心用功。例如有些人到緬甸、泰國無法適應環境及食物，住不了多久就離開；也有些人克服困難留下，在修行上也有突破與進步。

（三）聞法：聞法才能了解法、實踐法。我們可以藉著親近善知識，或者以自己看書的方式了解法義。

（四）忍辱：修行過程中要安忍一切順逆境界，精進不懈地令所有成道的因緣成熟。佛陀在很多的經典中，用不同的教導來說明忍辱的重要。如《法句經》：「忍辱是最高的苦行，容忍是最上涅槃」[2]。

不論修習何種法，若沒有這些條件，法都不能成熟，無法成就道果。佛教就是緣起學，無論是理論、修行或生活都要了解緣起，一切都是因緣條件的聚散生滅。修行是道的緣起，需要各種因緣條件配合，如果條件不具足，修行就難有進展。因此我們要創造、把握修行的緣，並使成就修行的緣具足。

略說阿毘達摩

阿毘達摩

什麼是阿毘達摩？為什麼我們要學阿毘達摩？學阿毘達摩對我們的修行有何幫助？阿毘達摩是透過很多不同的分別，來讓我們了解佛法。法寶分為經、律、論三藏，阿毘達摩即是論藏。經藏收集佛陀的弘法開示，多數是佛陀應機說法，或為了因應當時因緣，未能完全顯示甚深法義。因此，不是很有系統。律藏包含了比丘、比丘尼的戒儀規矩，及僧團運作的條規。阿毘達摩則有別

於諸經，不是記錄生活上的開示，而是有系統地分別諸法，將佛法要義作完整與透徹的解釋。在上座部傳承裡，視阿毘達摩是最能顯示佛陀的一切知智（sabbaññutāñāṇa）之處，受到最高的崇敬。學習阿毘達摩不是為了增加教理知識，而是要將知識融入實修，將理論與實修配合，達成修行的目標[3]。

現今流傳的阿毘達摩以上座部系最為發達，其所推崇的又分為銅牒部七論（南方七論）與說一切有部七論（北方七論）[4]，傳承上他們認為論藏是緣自佛陀本身[5]。學習阿毘達摩對修行有何幫助？阿毘達摩是清淨智慧，有清淨智慧為基礎，將可以綜合、抉擇所有不同的概念，所有的法門、理論也可以互相增益，而不會成為障礙。如果沒有清淨智慧的基礎，很可能將不同的理論視為矛盾，而成為障礙。

佛法是一個學門，有很多不同的內容，若有清淨智慧，它們之間不會有矛盾。在還未實現法的心裡才會有矛盾，法裡面是沒有矛盾的。阿毘達摩強調的清淨智慧，就是阿羅漢、佛陀的清淨智慧。阿毘達摩所說明的是開悟、得道的人所看的世界，是心裡沒有矛盾的人所看的世界。因此，所有不同的法門、不同的概念都能支持我們的修學，不會讓我們的修學紊亂。所以，學阿毘達摩能夠支持、了解佛教中各種不同角度、範圍及內

容的說明，如此我們在學佛的過程中才不會有矛盾，能夠順利走上清淨道。若有阿毘達摩的背景，來了解我們的學習，那麼我們對佛法的概念、對整個清淨道都會很清楚，不會走岔、迷失。

五種不思議法

不論是北傳或南傳的阿毘達摩，都是以阿羅漢、佛、菩薩的境界來了解眾生、世界和佛法。所以，佛陀說有五種不可以心思量，不可以語言說明的不可思議的法，阿毘達摩中也強調有五種不可思議的法[6]：

（一）眾生：眾生的數量、形貌、個性是不可思議的法，無法用凡夫心智窮盡眾生；凡夫看眾生與成道的阿羅漢看眾生是完全不一樣的。

（二）世間：世間的種種情況是不可思議的法，非凡夫心智所能了解；凡夫看世間與成道的人看世間也是完全不一樣的。

（三）業報：眾生依業輪迴、受報，而業力的深細複雜，非凡夫心智可思量、語言可說明。因此，業報是不可思議的。

（四）禪定、解脫：這些法也是不可思議，雖然是不可思議，但也要講解，不講就沒有人相信，沒有人修行。但要透過智慧來學這些法，不要執著所修的法門，真的法是不可思議的。真

如、涅槃、禪定、解脫都是不可思議，所有的法門是幫助實現這個不可思議法，但它們只是方便而已，不要執著方便。佛陀教導我們到最後連「法」都要捨棄，這是佛教與其他宗教不一樣的地方。「法」是不可思議的，是不會矛盾的，如果執著在所修的法門，一定會碰到很多問題，也很難達到究竟解脫。若以智慧來了解所修的法門，所有的問題都能處理，修學就能不斷地進步。

實現佛法需要方便，我們的修行必須靠方便來成就。不過，方便跟真正的成就是不一樣的，所以不要執著於方便。可惜的是現在佛教的修行愈來愈亂，很多人強調這個法門才是對，其他法門不對；修這個可以很快成就，修那個會很慢，我們不要相信這種分別，要用智慧，用自己的修行及體驗來了解我們所要修的過程。

（五）佛境：佛所看的境界、佛所了解的境界是不可思議，不要以凡夫心來看佛。要了解雖然佛境是不可思議的，但不要執著於不同的說明、法門和看法，必須用修行的證量來體解。

若能精勤的修習阿毘達摩，便能了知此五種不可思議的法。

傳承——南傳的修行傳統

簡介《清淨道論》

覺音尊者[7]所著的《清淨道論》是綜述南傳上座部佛教思想最詳細、最完整、最著名的一部作品。覺音引用了整個南傳三藏要典，並參考斯里蘭卡當時流傳的許多古代三藏義疏和史書寫成此論。所以，它可以說是「三藏和義疏的精要」，也是「一部佛教百科全書」。因此，本次主要以《清淨道論》來說明阿毘達摩的理論與實踐。《清淨道論》透過對阿毘達摩的了解，以戒、定、慧三學為大綱，依七清淨及十六觀智為修學次第，來說明修行的整個過程。這個修行的傳統還是活的傳統，現在緬甸還有法師以《清淨道論》中修行的過程與次第教導大眾，如帕奧禪師[8]所教導的禪法。所以，依著活的傳統修習，還是可以完全了解阿毘達摩修行的方法、次第、內容。

內容——七清淨法

《清淨道論》與《解脫道論》[9]同樣都是以七種清淨法說明修行的過程，這也是修行過程的精髓。七種清淨是戒清淨、心清淨、見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨、智見清淨。雖然七種清淨很重要，但只有一個經提到七種清淨的道理，且是富樓那與舍利弗講的，不是

佛陀親自教的。富樓那是十大弟子中說法第一，舍利弗是智慧第一，所說的這部經叫做《七車經》[10]。另外，在《長部》《十法經》中也有提到七種清淨，但內容是透過九種法來支持七種清淨，即七種清淨再加上智清淨及解脫清淨[11]。

在《七車經》中舍利弗問富樓那：「你是修戒清淨達到解脫的嗎？」回答：「不是。」「那您是以心清淨達到解脫的嗎？」回答：「不是。」舍利弗接著一個個清淨詢問，所得到的回答都是「不是。」舍利弗有些不解的問：「賢者！您的意思如何呢？我們要如何達到解脫、體證涅槃呢？」富樓那回答說：「不是單獨由一個清淨得到涅槃，是次第地依七種清淨得到涅槃。首先由戒清淨得心清淨，因心清淨能得見清淨，由見清淨得度疑清淨，因度疑清淨而得道非道智見清淨，因道非道智見清淨而能行道智見清淨，因行道智見清淨而得智見清淨，實踐涅槃。因此，我是修七種清淨實現涅槃、實現解脫。」修梵行是為了實現解脫，七種清淨法只是方便而已，它們不是目標，而是用來實現涅槃的方便。

富樓那舉了一個很好的譬喻，就像從舍衛城到婆雞帝，這段路是很長的，以我們現在的交通工具，坐公車或汽車都沒有問題，也可以搭火車再換汽車，再轉火車或再換汽車。但在佛陀時代交通很不方便，古時候要用牛車、馬車，或是象

車。憍薩羅國的國王在舍衛城，一天婆雞帝有事，他便在二城中間布置七車。從舍衛城出，乘初車至第二車，捨初車乘第二車，乘第二車至第三車，捨第二車乘第三車，如是輾轉乘至第七車，於一日之中便至婆雞帝辦完事。大臣問：「王是乘第一車或是第二車來的嗎？或者是乘第三、四、五、六、七車來的？」國王答：「都不是」，「那國王是如何到達的呢？」國王說：「我不是乘一車到達的，而是每隔一段路就換車，讓馬保持最佳狀態，換了七部車才從舍衛城到婆雞帝。」修行也是一樣，不是某一個清淨就能成就梵行，由戒清淨而至心清淨，最後走到智見清淨，才能實現解脫。

成道也是一個路程，在這個路程裡面，我們也要換車子，所需要的馬或車就像我們開悟的條件。在這一個路程，我們必須更換它們，不能一直使用它們。而在這一個路程中，我們共用了七匹馬，不過這七匹馬，其實是一匹馬。要了解修行的過程就是任運自在的過程，所有的分別都是用來了解佛法。修七種清淨是先清楚各個清淨法，然後才可以融合在一起。當實現道時，戒、定、慧三學都會成熟，就可以達到解脫的目標。

第二章

戒清淨

戒學總說

戒律是基礎

七清淨的第一部分是戒清淨，《清淨道論》強調戒是修行的基礎，如果沒有戒，修行就不能進展。戒的精髓是律儀，所以一般我們稱戒律。有戒律才能成就禪定，有律儀才能成就慧學，有律儀才能解脫，律儀是修行的基礎。

覺音尊者的《清淨道論》在〈序論〉中引用天子問佛的問題：「內結與外結，人為結縛結，瞿曇我問汝，誰當解此結？」[12]《清淨道論》的內容就是在說明「誰當解此結」，是凡夫、或色界的人？結即是締結，與愛網同義。因為於所緣的境界生起愛著，就像竹叢被枝結所纏結而無法解開，因此輪迴不止，痛苦無窮。佛陀啊！誰能解開這個結呢？世尊回答天子：「住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結。」「住戒」是持守淨戒，住在清淨戒中。「修習心與慧」是修習三摩地（定）和毘婆舍那（觀）的意思。此句是說精進修習戒、定、慧的比丘，能夠解開這個結。住戒因我們有律儀，律儀是定、慧的條件，輪迴是因心有結，解結就是解脫的意思。因此，修行的過程就是解結的過程。

《清淨道論》以七個問題解釋戒[13]，其中以相（特相）、味（作用）、現起、足處（近因）等說明戒

時，說戒的近因是慚愧[14]，所有的善心，包括定、慧的善心都有慚愧，所以修定或慧一定包括戒。發達的善心是止觀的心、定的心，有定的心就是發達的善心。定，有止的定，有觀的定，這兩種定，都是發達的善心，而發達的善心是靠戒，沒有戒就沒有發達的善心。所有的善心依阿毘達摩的說法都有慚愧。

如理作意

修習戒、定、慧是一個離開煩惱的過程，由鎮伏煩惱，進而一分分斷煩惱，至煩惱盡除，得到解脫。離開煩惱的關鍵在作意，如理作意就能離開煩惱。如理作意是善心的基礎，如理作意，善心生起；不如理作意，不善心生起。如理作意是對境時依事物本來之理，即無常、苦、無我、緣起之理則，不加入無明妄見。不如理作意是對境時，以為它是恆常的、快樂的、清淨的。如理作意只見名、色，了知是因緣生滅；不如理作意以為是我，以為是恆常不變。但這世間哪裡找得到恆常不變的東西呢？因此我們產生許多痛苦煩惱。運用作意也是一個過程，如理作意的根本就是在修戒、定、慧，也就是說運用如理作意於戒、定、慧三個方面。

了解戒才能運用如理作意，運用如理作意才能實現止觀、涅槃。發展如理作意要靠律儀、戒；

如果沒有戒，如理作意便沒有基礎。能夠實現道，那是因為有如理作意，如理作意是靠戒、定、念、精進等條件。所以，修學佛法都是一個過程。可以用不同的方面、角度研究戒，但最重要的是要了解這是一個過程的道理。

戒學與八正道、三學的關係

要了解戒，我特別強調全面的了解，要看戒跟佛教其他學的關係。例如在八正道中，戒叫作正命、正語、正業，而定學和慧學也包括戒學。像正見和戒有關係，因為沒有戒，也就沒有正見。正思惟分不瞋、不害、出離三種，不瞋正思惟即屬於戒，出離是屬於定的方面，不害就是慧的範圍。在八正道的每一支裡面，都包括戒，不只正命等才是戒，八正道其他支也都包括戒。

我們也可以用其他的分別來了解戒的重要，以及戒和定學、慧學彼此間的關係。比方說佛教就是學善心法，戒是善心法[15]，定、慧也都是善心法，都是修善心的道理。所有的善心都有戒、定、慧，所有發達的善心，也都有戒、定、慧；而不善心不可能有智慧，也不可能有戒、定。因此，阿毘達摩特別強調定是智慧的近因[16]。修戒、定、慧是同一個過程，雖然分別它們的不同，但它們是一體不能分開的。

戒的分別

五種律儀

《無礙解道》說：「什麼是戒？即思戒、心所戒、律儀戒、不犯戒」。《清淨道論》分別五種律儀，即別解脫律儀、念律儀、智律儀、忍律儀、精進律儀[17]。

（一）別解脫律儀：即是學處戒。因為持戒能離惡趣等苦乃至解脫。別解脫律儀依信而成就，因為戒律是佛陀制定的，我們沒有權限修改，所以全部佛制的律儀必須由信而受持，甚至寧捨生命而成就律儀。

（二）念律儀：正念是修習戒、定、慧的條件。因為念的堅定，則諸根不為貪欲等所侵襲，因此可以成就根律儀。

（三）智律儀：修戒的條件是智，有智慧能判斷戒律之開遮持犯。這個智特別是指正知，其中重要的是四種正知。

（四）忍律儀：修律儀最重要的是忍，如果沒有忍，那定學、慧學也不能成熟、成就。忍是最高的修行，修行的過程中要忍一切順逆境，精進不懈地令修道因緣成熟。如果沒有忍，修行很難進步。

（五）精進律儀：精進是五根中重要的一根。修習戒、定、慧的過程中，難免會有障礙，有時

也會懈怠，若沒有精進力，五根或其他成道的緣，就不能成熟。所以精進也是戒律很重要的部分。

根律儀是戒的重心

《清淨道論》對戒律的分別有很多種，除以上的五種律儀外，特別強調四種分別，即別解脫律儀、根律儀、活命遍淨戒、資具依止戒。別解脫即是學處戒，因為守護者得以解脫及離惡趣等苦，故名別解脫。律儀是防護，是依身語的不犯而說，維持出家人的水準。活命遍淨戒是以正當方法獲得生活必需品的戒。資具依止戒是正當使用生活必需品的戒，它是以智慧成就的。其中最重要的是根律儀。戒的真正意思就是律儀。南傳《法句經》的一首偈（第二十五品，第二偈）：「善哉制於身，善哉制於語，善哉制於意，善哉制一切，制一切比丘，解脫一切苦。」律儀有很多種分類，這些分類都是方便，此處分為：身律儀、口律儀、意律儀。它們一樣重要，一切律儀能夠解脫所有的苦。因此，律儀是解脫重要的條件，沒有律儀便沒有解脫，律儀就是學戒、修戒的真正意思。

修行一定要用根律儀，根律儀是成就修行、成就定的條件。根律儀和修行有密切的關係。如果要在止禪業處上用功，然後再修觀，要特別強調根律儀的修行。根律儀修行的精髓，就是收攝六

根，不被外境牽引、隨逐而造業。換句話說就是對境時不取相，不取細相。相是女相、男相等整體美相；細相是頭髮、眼睛等小範圍的相。因為取相及不如理作意，生起執取或拒絕才會生起煩惱；如果不取相，煩惱就不會出現，要了解這是一個過程，也是屬於戒、定、慧的了解。心會出現欲望，是因為取美麗的對象，用不如理作意，才會出現欲望、執取。如果不取著美麗的相，不用不如理作意，那欲望、執取就不會繼續，這是很重要的了解。為什麼生起瞋心？因為用不如理作意注意不可意、討厭的對象，才出現瞋心。為什麼昏沉會出現？因為注意無聊的感覺，注意不明顯的對象、心沒有力氣的感覺，如此用不如理作意，就會變成昏沉。為什麼有掉舉？因注意不安的感覺，加上不如理作意，掉舉便生起了。所有的煩惱跟取相與作意有關係，如果用如理作意，就是以智慧取相；如果用不如理作意，就是以煩惱取相，而善心的過程是靠如理作意，不善心的過程是靠不如理作意。任何身心現象生起，不如理作意觀察，則煩惱生起；若能如理作意，如實觀察其生滅，則導致解脫。

有關根律儀的修行，在《雜阿含》〈六處相應〉[18]中，佛曾比喻眼睛好像人大海，眼根的對象是色，色是海的浪，浪有來去運動。如果能夠堪忍色的浪、色的動靜、力量，這樣就能夠渡海，渡

過眼睛的海，這是根律儀戒中最重要的修行。雖然眼睛的對象是動的，但當我們的眼睛保持不動，這樣就能夠渡過眼睛的海。

這個比喻聽起來好像有矛盾，但在修行中並沒有矛盾，即當我們不執著對象，不受對象力量的影響、不受對象動的影響，這樣便能夠渡對象。當對象和眼睛碰觸在一起，如果我們的眼睛不執取對象，不受對象影響，它就沒有功能，它的功能是靠對象，對象是浪，如果我們能夠忍這個浪，就能夠渡眼睛海。輪迴、解脫只有眼、耳、鼻、舌、身、意六種門而已，沒有其他的門。守根律儀戒就是守住這六個門，渡過輪迴的大海。

我覺得海浪的比喻很有力量、很有意思，如果能夠了解這個比喻，戒清淨法的修行將變得很清楚，也可以了解戒與定與慧連在一起的道理。律儀有五種方面，即別解脫律儀、智慧、忍、精進、念等。一般我們講戒，強調戒的時候，特別注重好威儀，不過在好威儀裡面，一定會有定、慧，三種學結合在一起，這才是真的戒學。

根律儀有很多方面，在很多經中還有提到飲食、睡眠要適量。佛陀是大修行者，建議睡四個小時，也就是一個時分（yāma），其他的時間要用功修行，這不簡單。在印度一天有六個時分，白天三個時分，晚上也有三個時分。平常是從早晚六點開始，晚上從六點到十點是第一個時分，

十點到凌晨二點是第二個時分，是睡覺時間。清晨二點到六點是第三個時分，是要用功修行。現在人的作息行事，很難修一個時分。那最好每天早晚給自己一小時的用功時間，合起來是半個時分，這是最基本的。

這些都和根律儀有關，如果修根律儀，嚴謹的守護六根，睡覺時間能減少；如果不修根律儀，六根隨逐所緣，以致身心忙碌疲累，睡眠沒有辦法減少。另外，也要有適當的言談，不要講太多話，要講有意義與解脫道相應的話，這也是根律儀的範圍。

十句義[19]是戒的目標

若是出家眾，則要強調別解脫戒，因它能幫助我們解脫。佛陀教導學處，有十個重要的目標，這在南北傳都有提到。別解脫戒清淨的修行就要先了解這十個目標。如果不了解戒的十種目標，犯戒時就容易犯比較重的戒。若以智慧了解這十種目標，雖然有時候會犯戒，但犯戒的業報不會很重。如果犯戒中有無明，那麼罪很重；若沒有無明，犯戒的罪就不會很重。所以，修習戒清淨，自然心就會朝向定、朝向三昧。戒的目標就是讓我們身心能夠轉向三昧、朝向定。所以，佛陀說一切善法的方向是朝向三昧。如果能夠修戒清淨法，自然這個戒就能幫助我們朝向心清淨。

依照剛才所說律儀的道理，戒清淨自然能培育三昧，這才是真正的戒清淨法。

巴利文有一本《彌蘭陀王所問經》[20]，漢譯為《那先比丘經》，這本經在南傳國家很流行，雖然它不是佛陀所說，也不是佛弟子說的，但它非常地受到重視，因此被編定為經。那先比丘對犯戒的果報說了一個很好的譬喻，如手碰到熱鐵，一定會被燙傷，但如果已經知道這是熱鐵，燙傷的程度較不嚴重，如果不知道這是熱鐵，手燙傷的程度就會很嚴重。因此，如果是有無明而犯戒，心不清楚明白，犯戒的果報會很嚴重。如果犯戒，但不是因為無明而犯戒，則犯戒的果報就不會很嚴重，這兩者是同樣道理。

修三學遠離煩惱

戒的精髓是律儀，我們還可以用另一個角度來看，戒的精髓是好的行為，因此好行為的精髓就是律儀。如果沒有戒，就會出現不好的行為。而我們修道的目標就是離開煩惱，修三學就是離開煩惱的過程，戒能讓我們一分分離開煩惱，定能鎮伏煩惱，修習智慧則能正斷煩惱，達到修行的目標。

修戒、律儀就能使我們離開不好的行為，以及和不好的行為有關的煩惱。依阿毘達摩分析，煩惱會出現有三種最重要的緣：

（一）不好的行為：不好的行為是煩惱的基礎，透過戒可以遠離不好的行為。即依持戒來遠離不好的行為，培養好的行為。

（二）欲貪：欲貪是煩惱的根本，修定能離開欲貪及與欲貪有關的煩惱。即修定能離開欲貪，因為入定時就沒有欲貪。

（三）無明：煩惱的根本來源是無明、不正見，修觀就能離開這個煩惱的根源。

頭陀行

在戒清淨的部分，《清淨道論》還有說明頭陀行（dhuta）。頭陀的字義是抖落，頭陀行是抖落煩惱的方法。少欲知足，精進修行，抖落煩惱，但它不是佛陀制訂的戒法。在佛陀時代，苦行的風氣很盛，有些苦行者隨佛出家，仍習慣苦行的修法，因此佛陀准許修行者自由持守，但頭陀行者不能強迫他人持守頭陀行，更不應該自我標榜。佛陀開導中道的修行，不是頭陀苦行，也不是縱欲樂行。頭陀行完整的內容有十三項[21]，以現在的環境不容易做到，尤其女眾不可能完全受持。如果沒有與頭陀行的精神相應，有可能變成折磨自己的苦行，對解脫不一定有幫助。

結語

戒、定、慧三無漏學乃是佛教的修學次第，此三無漏學可以使凡夫成就聖位。戒學是基礎，在戒清淨的基礎上，進而修習止禪業處，達到心清淨；然後再修習觀禪斷煩惱而至智見清淨。我們有這麼好的福報修行，又有好的修學環境，要精勤修習戒、定、慧三學及七種清淨法，達成修行的目的。

第三章

心清淨

定學總說

定學在清淨道的地位

《清淨道論》的序論中提到：「住戒有慧人，修習心與慧」。戒學部分已經說明，此處的定學教導「修習心」的方法，即是七清淨之中的心清淨。修定必須以持戒為基礎，以戒律長養良好的道德行儀，調伏粗重明顯的煩擾。進一步修習定學，成就柔軟清淨的身心，以作為修習智慧的資糧。因此，定學上承戒學，下啟慧學，是處於關鍵地位。

定學的基礎知識

定的含意很廣，有不同的層次。巴利文中 samatha（奢摩他；止）、samādhi（三摩地；三昧、等持）、samāpatti（三摩缽底；等至）、samāhita（三摩呬多；等引）、ekaggatā（一境性）等都與定有關係，但不完全相同[22]。《清淨道論》以八個問題說明定學，和戒學比較，定學增加了「怎樣修習？」[23]的說明，這是定學最重要的部分，詳細教導修定的方法，使初學者對定學有完整的認識。

禪定並不是佛教特有的修法，其他宗教也有，有些印度的瑜伽行者也有很深的禪定。只是佛教強調「定不是我們的目標」，我們以定來修觀，因為觀智才能斷煩惱，體證涅槃。禪定的平靜、

樂受很明顯，愈深的禪定，有愈微妙深細的樂，因此容易生起執著，一旦執著就不容易再進步，甚至會衍生問題。佛教是最有智慧的宗教，自始至終，都教導我們不要執著，禪定不要執著，連法、涅槃都不要執著。它們只是方便，是達到解脫的工具，這些方便最後都要放捨，沒有例外。

佛教的定是正定，正定的定義是善心一境性，心沒有散亂。無論是說一切有部或南傳阿毘達摩的分析，定（一境性）是屬於遍一切心與心所[24]。所有的心都有定，善心有正定，不善心有不正定。如果心是散亂的，就沒有發達的定。修習發達的定就是samatha，中文譯成「止」，依北傳阿毘達摩的說明，止是身與心的輕安。依照南傳阿毘達摩，定的功能是使其他的心所聚集在一起[25]。如印度人用手吃飯，手捏飯使飯粒粘在一起之後，才放入口裡，如果飯粒零散，就無法將它放在口裡。同樣地，如果沒有定，其他的心所就無法與心聚合在一起，心的作用就不明顯。

定有不同的層次，不善心也有基本的定。如果心愈微細，則定的功能愈明顯。欲界善心較不善心微細，色界善心比欲界善心更微細，至無色界善心時又更加微細，定的功能也愈來愈明顯。定領導其他的心所，且能調心，使心愈來愈微細、分明、敏銳。在心分明的狀態下，心就能連續不斷地專注在一個對象上，便能清楚透視所有的對

象。所以，定是智慧的近因，有定才有智慧。如果心不分明，我們就無法分別所有法的如實相。

關於修定的所緣，最重要的是修定時只能專注在一個對象上，不能同時出現兩個明顯的對象。在發展定的過程中，當對象愈微細，定就愈強，心就愈分明，而定又讓心專注在更微細的對象上，這是定的重要功能，因此定是智慧的近因。

三大阿毘達摩系統對定心所的看法[26]

瑜伽行派不把定放在五遍行（觸、作意、受、想、思）心所中，定屬於別境，因所有的心都出現在阿賴耶識[27]。修定時，專注在對象上，阿賴耶識便不能明顯。一切有部認為，必須專注在對象上，而且只能專注在一個對象上，不能專注多個對象，如此才能看剎那的生滅。

可是在阿賴耶識裡有很多心，不同的對象可以同時出現在阿賴耶識，這個說法的前提是處在沒有定的時候。如果有定，專注在一個對象上，才會出現剎那生滅的實相，這時就要採用一切有部的說法。至於根、對象、識是怎麼碰在一起呢？因為有「觸」，因為根和對象接觸、撞擊而生識。

一切有部則有十種遍行，即五遍行再加上勝解、欲、慧、定與念[28]。南傳佛教是七遍一切心與心所，即觸、受、想、思、作意、定（一境性）

與名法命根[29]。因此心生起就一定有定，所以南傳上座部、一切有部認為不能同時專注在兩個明顯的對象上，如果一個對象明顯，另外一個對象就不會明顯。一定要專注在一個對象上，專注一個對象才能觀照到剎那生滅。南傳上座部除了心、心所的分析外，也將心生起的路線（心路過程）說得很清楚，這是為了看到剎那生滅的心路過程，因此一定需要定，才能觀照五蘊生滅的情況。

三大阿毘達摩系統的比較

瑜伽行派認為能同時聽聲音，看顏色，也能同時分別法，這並沒有什麼矛盾，因為沒有透過定專注在一個對象上。如果不專注於對象，阿賴耶識的五遍行心所就會明顯。如果有定的話，將會出現善的，或是不善的心路過程。當我們專注在對象上，善心或不善心就會出現。阿賴耶識裡有善心的種子、有不善心的種子，也有涅槃的種子、有漏的種子、有無漏的種子，像倉庫一樣。

南傳佛教認為，修定時在心路過程中需有明顯的對象，所以需要「觸」對象，這是很有意思的題目。南傳阿毘達摩、一切有部、瑜伽行派三種阿毘達摩的系統，他們的看法有些差異。依南傳佛教、一切有部的說法，心與心所要連在一起，而讓它們連在一起就是定的功能。雖然南傳佛教

與一切有部分別六種心或六種識，若有心生起，其他相應的心所也會一起生起。不過，依一切有部、南傳阿毘達摩的說法，是不能有兩個心一起出現的，而依瑜伽行派照阿賴耶識的道理，不將「定」排在遍一切心與心所中，即定不屬遍行心所，那麼就可以有兩心、三心、四心、五心一起出現。如果能了解他們不同的看法，就可以了解他們所說的不同的心、心所，以及不同的心、色的分析和不同實現成道的過程。

修習止觀必須對心、所緣有所了解。因為對心有不同的了解及不同的分析方法，便有不同的阿毘達摩系統。如果我們了解他們的看法，就會覺得都很有邏輯，也很容易了解其間的出入。因此，當了解他們不同的看法，就能知道為何會有不同的修行。這也是佛教的偉大處，可以以不同的看法、角度，來了解修行的過程、了解法，無法說那一個對，或那一個不對，重要的是要了解他們是怎麼觀察的。

修定的障礙

十種障礙

要怎樣修定？要先破除修定的障礙，親近有實際禪修經驗的善知識，認清自己的性格傾向，然

後選擇適當契機的法門，精勤地修習。《清淨道論》提到十種障礙，所謂：「住所家利養，眾與業第五，旅行親戚病，讀書神變十」[30]，這些事不一定是障礙，心執取不放才會成為障礙，只是初學者儘量少緣少事，較容易專注。

「住所」與「家」，修行當然需要，但若要花很多時間心力去建築、整理，或囤積很多物品，就成為修行的障礙。每天忙著度眾生、應付信徒貪取「利養」，就不容易修行了。如果學「眾」很多人，忙著教授學眾，好為人師，以致沒有時間禪修。忙著蓋道場，做很多弘法事「業」，哪裡有時間用功？不安住在一處用功，到處「旅行」，穿梭於道場法會之間，很難真的用功。「親戚」朋友很多，來來往往，婚喪喜慶，忙於應付。生「病」了，沒有體力修行。要渡海一定要有船，雖然不必豪華郵輪，但要堅固的好船。因此，要照顧身心，才有修行的本錢。喜歡「讀書」，迷於戲論，尋伺太強，心就難以專注於一境。執著於「神變」會障礙解脫，不是神變、神通不好，而是解脫更好。

六種障礙

在《瑜伽師地論》中提到修定的六種障礙及成就三摩地的八種斷行。修定的六種障礙：（一）懈怠，提不起心力用功。（二）失念，忘記所

緣。（三）心沉下，或譯為昏沉，但心沉下涵蓋的範圍較廣。（四）掉舉，是心不平靜，如被風吹起漣漪的水。掉舉的近因是對散亂的心起不如理作意，所以散亂是屬於掉舉的過程。（五）有功用行（ābhoga），作意給心方向，我們需要作意才能專注於對象。我們的心像奔馳的馬一般，而作意就像馭馬的轡繩。有功用行，就是用過度的努力，專注在對象上，心反而不能穩定。（六）無功用行（anābhoga），就是不夠用力作意於對象，很可能會失去正念。

在南傳佛教的註釋書中，也有提及修定的六種障礙：（一）心緣未來：心跑到未來的對象。（二）心緣過去：心跑到過去的對象。（三）心太緊張：太緊張便掉舉不安。（四）心太鬆：太鬆散便易昏沉。（五）心有欲：心有執著，不容易進步。（六）心有瞋：心有瞋惱，不容易接受對象。這都是修定的障礙。

二大煩惱

所有修行過程中的障礙、煩惱，最明顯的可歸納為昏沉、掉舉兩方面。掉舉含攝的範圍非常廣，雜念、散亂也屬於掉舉。欲貪、瞋、疑、悔雖不屬於掉舉，但因它們代表心不安的狀態，所以也與掉舉有關。掉舉是指心的散亂、不安，因心散亂無法集中，所以不能專注在所緣上。心會

散亂的原因是不滿足於所緣，所以心會攀緣過去或未來的對象，產生希求，希求就是一種貪欲。如果心能集中，滿意於當下的所緣，就不會尋找過去、未來的所緣，而安住當下，心不會散亂不安，產生輕安、喜、定。所以，輕安是對身心的滿意，不安則是代表對身心的不滿意。

佛陀在經典中開示我們不要追隨過去的對象，也不企求未來，因為所有過去的法已離開，未來的法還未到來，所以要理解現在的法，安住於現前當下。讓我們的心培養不動法，這裡所說的「不動法」，究竟上是指涅槃，而定也是一種不動法。心動才會掉舉，出現雜念，因而感到不安、不滿意。所以，修定最重要的關鍵，就在於學習如何讓心安住於當下的身心，感受到修行的快樂。

修行的過程常是一種昏沉與掉舉的輪迴，心不掉舉了，但又常常落入昏沈，提起精進力，心又常陷入掉舉。當用功時，粗重的煩惱會愈來愈微細，若以念用功，就能去掉比較粗的煩惱，使定變得明顯。定的情況與昏沉、睡眠類似，心都靠近有分心，所以容易掉入昏沉，此時，可運用「思」來對治。思是意志，是精進的精髓，能去掉所有的不善法。我們需克服此二大煩惱，修行才會有所進展。

障礙的對治

八種斷行

《瑜伽師地論》提到成就定的八種斷（勝）行[31]，即信、欲、策勵、輕安、念、思、正知、捨。八種斷行可對治六種障礙，以信、欲、策勵、輕安對治懈怠；念對治失念，即對治忘記所緣的情況；思對治心沉下與無功用行；正知對治掉舉；捨對治有功用行。《清淨道論》「說蘊品」中亦有對這八種對治法的分別解說。

（一）信：信的特相是信、信任；作用是淨信；現狀是不玷污、不迷惑，因有信，所以不迷惑。信的近因有八種所緣，即佛、法、僧、過去五蘊、現在五蘊、未來五蘊、緣起及涅槃。《殊勝義註》裡將「信」比作英雄，好比有很多人要渡江，江中充滿危險，信能領導眾人渡江。信是第一個善心所，是所有善心法的基礎。在《俱舍論》中，對「信」的定義是宗教的愛（prema）[32]，宗教的愛是一種善法欲，這是在修行過程中需要培養的欲。沒有信仰的愛是有貪欲的，而善法欲能對治懈怠。

（二）欲：在北傳的阿毘達摩有四種分別：1. 碰到對象的欲。2. 不離開對象的欲。3. 尋找所需要對象的欲。4. 決定對象的欲。「欲」是尋找對象且不離開對象，所以探索對象、決定對象都屬

欲。在修定的過程，「欲」非常重要，要有法欲，否則昏沉會變得明顯，修習止觀時，都需要此四種欲。

（三）策勵：策勵與精進相近。策勵有四種方面：1.四正勤，以四個方面，防止不善法生起，並令善法生起、增長。2.沒有惡作，不會覺得難過。3.不離開所緣。4.不覺得滿意，因自以為滿意時，修行就會退步。

（四）輕安：南傳阿毘達摩的說法中，輕安涵蓋的範圍較小。輕安可分為身輕安與心輕安二種，身輕安是指心所的輕安，心輕安則是指心的輕安。《清淨道論》（p.477）中輕安的相是寂滅身心的不安；作用是破除身心的不安；現狀是身心的不顫動與清涼；以身心為近因。有輕安就沒有粗重的煩惱，所以所有的善心裡都有輕安。輕安又會與五種相近的心所（輕快性、柔軟性、適業性、練達性、正直性）同時生起，這五種心所也同樣有心、名身（相應心所整體）二種，所有的善心也都包含這十二種輕安[33]。《俱舍論》對輕安的定義範圍較廣，是指身心的堪任性[34]。獲得輕安最重要的條件是放鬆身心，自在行事。定的相就是輕安，禪定愈高，輕安愈明顯。所以，能以輕安來衡量禪定的功夫。

（五）念：念是不忘失我們所修的善法，不讓心離開對象，念是修行的重要資糧。《清淨道論》

（p.476）說念的相是使心不離開所緣，例如葫蘆會隨水流擺盪漂浮，而念如水中的錨，能定住不動，「念」不讓心離開所緣（對象），心穩定地住在對象上。念亦如掌管國王財物的人，他與國王有密切的關係，每個星期都要向國王報告財物狀況。所以，「念」是不忘失對象或法，在修定時，不忘失業處；修觀時，不忘失自相、共相，不忘失所有的善法。念的現狀是守護心與所緣，就定來說，心與對象是在一起的，讓心的對象穩定而明顯，即是培養心的定力。念的近因是堅固的想或四念處。至於念為什麼能對治懈怠，那是因為念的意思是不放逸，所以念與懈怠不會同時存在。要成就所有的修行，不論是修止或修觀，「念」非常重要，也是四念處修行的關鍵，因有念才會有穩定的相、作意。

（六）思：是用意志策勵心。當對象不明顯時，對修行就會感到無聊、無趣，心就沒有力氣、沉下，處在一種無明的狀態。此時要用思（意志）與正知（了解、智慧）才能對治昏沉，當有智慧時就沒有無明。七覺支中的擇法、精進、喜覺支與思也有關係。尤其是擇法覺支，強調正思惟，它的精髓是尋，尋是將心與心所投入目標。思如韁繩，催促、拉我們的心、心所朝向對象。所以，思最重要的是運用在擇法覺支與精進覺支方面。

（七）捨：六種障礙中的有功用行是用過度努力專注於對象上，心太用力，很容易產生掉舉，這時要以「捨」來調適。此處的「捨」是指行捨的「捨」，而非受捨的「捨」，是心平衡、無著與平等的態度。但當不夠努力專注在對象，也就是無功用行時，容易產生昏沉，則應以「思」來調適。因此，有功用行、無功用行不算是煩惱，但卻可能會產生煩惱。

（八）正知：即止觀過程中所運用的智慧，正知能對治六種障礙中的掉舉。

心清淨的方法

簡介四十業處

《清淨道論》（p.111）提出四十種適合的「業處」，做為修習世間定的法門，透過這四十種方法，可以達到心的清淨。所謂「業處」（kammaṭṭhāna）字義為「工作的處所」；即禪修者修行以培育特殊成就的工作處所，也就是指禪修時心專注的「對象」；另外，也可以稱為「所緣」、「目標」，就是心所緣的對象。

業處的內容有四十種，它們的名稱有十遍、十不淨，十隨念、四梵住、四無色，一想（食厭想），一差別（四界差別）。這四十種是覺音尊者的

歸納，另有經典或註解中也提到一些業處，但沒有包含在這四十種裡面。有的業處很重要，有的不是很重要，修禪定不一定要學所有的業處，可以依個人的因緣選擇合適的業處修習。

十遍在四十業處中很重要，也是很流行的方法，因為十遍處是修禪定自在最方便的方法，若未來要修神通、修滅受想定等境界較高的修行時，要靠這十種遍處。佛陀常常用十遍處，因為從經典中可以看到佛自在的入出禪定，展現神變、神通，如上身出水、下身出火的神變自在，它是靠十遍處的修行。佛陀開悟之前曾跟兩位老師學習，那個時候應該就有修十遍處，然後再以十遍處入無色界定。

十遍處就是：地、水、火、風、青、黃、赤、白、光明、限定虛空，十遍的修習原則與要領相同，所異的是各遍的所緣相不同。

十不淨是：膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相。即觀察屍體爛壞過程的十種不淨相，以對死屍的厭惡作意來對治貪欲，特別是淫慾。在佛陀時代，修習不淨觀或屍體觀很普遍，與安般念合稱二甘露門。以前在印度、西藏，沒有埋葬屍體的風俗，而是把屍體放在空曠處的墳場。因此，很多野獸、猛禽聚集，而這樣的地方也是精進修行者用功求解脫的地方，不過現在已

經比較少見。

十隨念是：佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、施隨念、天隨念、死隨念、身至念、念出入息、寂止隨念。隨念是跟隨所指向的對象而數數起念，第八、第九的念則重於正念所緣。佛、法、僧隨念，因三寶功德甚深，所緣不夠明顯，所以只能修到近行定。法隨念、僧隨念平常較不適用來修入禪定，入近行定常修佛隨念。不過，南傳佛教的比丘們，每天都會隨念三寶功德，就像北傳做早晚課一般。戒、施、天隨念平常比較少用來當禪定法門；當心生懈怠放逸不想修行時，可以死隨念提起精進力。身至念也是不淨觀的一種，觀色身的三十二物不淨，以對治貪欲。念出入息是很殊勝的法門，會詳細介紹。寂止隨念是思惟寂滅一切苦的涅槃之功德，也較少用來修習禪那。

慈、悲、喜、捨四梵住很重要，尤其大家學菩薩道，更要好好修習。空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處四種無色界禪，是比較深細的禪定，一定要成就色界四禪後，才可能修習。食厭想是對治貪吃的人，數數觀想與吃有關的事，本身不淨或伴隨著令人討厭的事。四界差別是四大的修習，觀察分析四大，可以開展觀禪，進入色業處，是很重要的修行方法。

四十業處與性格的順適關係

修定的目的是調適身心達到穩定平衡，對治散亂的心緒或性格的偏差，以開發潛在的善心、發展智慧。因此，就自己的性格傾向，選擇合適的法門修習。貪欲心重的人，適合十不淨及身至念。瞋恨心強的人適合四梵住及青、黃、赤、白的遍處。散亂掉舉多的人適合修習出入息念。心思敏銳、覺知力強的人適合修四界差別、死隨念、寂止隨念及食厭想等，信仰心強的人適合前六隨念。其餘六種遍處與四無色適合一切性格的人。不過，這些也是方便說而已，重要的是要有精進修行的心，遵照善知識的教導，選擇一個業處，踏實地修習。修成任何一種業處，都可鎮伏蓋障，都是進修其他業處的資糧。

四十業處與定

心清淨法的內容，依《清淨道論》就是修習三種定，即近行定、色界安止定、無色界安止定。修定的第一條件就是所緣，在四十種業處中，禪定所緣有不同的分別。有的所緣適合一直修到第四禪，像安般念與十遍處；有的只能修到初禪，如十不淨及身至念；慈悲喜三種梵住可以達到第三禪；捨梵住能達第四禪；四無色禪的禪支與第四禪相同。所以，四十種方法都可以修成近行

定，三十種可以達到安止定，前七種隨念、寂止隨念、食厭想、四界差別等十不得安止定。其中十遍、十不淨、出入息念、身至念等二十二種為似相所緣，其餘十八種為非似相所緣。

業處與止觀

修習的警惕

四十業處中除出入息念、四界差別外的三十八種是純粹修止（奢摩他）的方法，只可以成就禪定。這三十八種業處所成就的定境是集中心於某一特定的所緣而顯現，不是如實觀存在的名色之生滅變化，所以是假想觀，非真實觀。出入息念與四界差別可開展為毘婆舍那觀，通於修止與修觀兩種業處。

由於修定的微妙覺受與各種超越常情的經驗，容易被執取或誤認，而且它並不能斷除煩惱，因此有很多人不主張修定，倡導直接修觀。戒定慧三學是佛教的修學次第，定學上承戒學，下啟慧學，處於樞紐地位，雖不能斷煩惱，仍有它的功德。若沒有禪定，不容易觀察到名色法的生滅。或許不必高深的禪定，基礎的定力仍是很需要的。特別是現代的人，資訊太多，心容易散亂掉舉，修學佛法，一定要強調「定」，習慣安住於

沒有散亂的心。如果沒有定，不管你的道理多深，或者學什麼最高的方法，都沒有基礎，無法以沒有散亂的心，面對所有的緣。所以，真正的佛學是靠正確定的經驗，然後用定的經驗來學所有法門。

執取修定過程中身心所出現的各種覺受，或在修定過程中出現的影像，甚至對定境的執取，是禪修者最要警惕的，這樣不但不能進步，有時還會造成身心失衡。《金剛經》（大7，749）說：「凡所有相皆是虛妄」，緣生緣滅，一切如煙似幻，隨它來去，心了然而不動。清楚自己修學的目標，體認法的尊貴與超越，以定的功德開展智慧，如實照見五蘊生滅無常，斷除身心諸苦，得到究竟的安樂。

修止如何轉成修觀？

修止是在假想的對象上下功夫，只是想蘊的強化，是自心的作用，因此只是心識的顯現。修觀不是在假想定境上任運定境，而是如實地觀名色法的生滅及其因緣，修止轉成修觀有兩個必要條件。

（一）運作方法的改變：觀是分析、抉擇、透視事物真相的方式；而修止是以心來憶念業處，藉所想取的特定所緣來集中心，心能集中則更強化觀想的清晰明了，漸至於定。觀是藉所培養的

定力，分析、抉擇五蘊，並透視其真實相。

（二）業處的轉變：修觀的對象是如實存在的諸法，五蘊按它們自己的樣子如實生滅，只是觀察而不是觀察者。修定的所緣是心觀想的內容。例如出入息念，安住明了呼吸，這是修定。修觀，即觀察息就是四大的聚合變化，是色聚而已。

修止與修觀的不同

（一）特性不同：止的特性是善心聚於一境，心不擾動的情況。觀的特性是以了知之義，通達諸法的自性，洞悉真相。修止可成就定，修觀能開展智慧。

（二）方法不同：修止的方法是心數數集中在同一所緣，導心安住於一境。修觀的方法是觀察、透視、通達所緣的真實情況。

（三）業處不同：修定有四十個業處，有三十八個純屬於修定，它們都是憶念假想（或稱概念）業處的方式來強化集中心，成就近行定或安止定；而出入息念和四界差別可直接開展為修觀。修觀的業處就是如實存在的法，所以先了解、分析、抉擇身心諸法的分別，然後如實照見它們，因五蘊等諸法是因緣和合，聚散變化、生滅無常，不斷在動的。因此，修觀無法成就安止定，只能成就剎那定。修觀時，修觀的業處就是五蘊

的聚散變化。

（四）目的不同：修止的目的是善心聚於一境，成就禪定，鎮伏煩惱，得心清淨。修觀的目的是成就智慧，斷除煩惱，超越三界的善不善，得究竟解脫。

（五）修習次第：一般而言，初修止與觀，先修止再修觀有先後的次第。但也有特殊利根的人（可能是修集諸多波羅蜜或前世有經驗）可以直接修觀。

（六）修止轉而修觀：修止轉到修觀，必須從修止所假想的對象離開，轉成觀察五蘊的生滅變化。例如修地遍、佛隨念的禪修者，不是在地遍的定境中想像其遍滿十方，往復無際；也不是在觀想的佛相上想像祂的莊嚴妙相，而是先放捨離開地遍、佛相，改成觀察經驗現實存在的五蘊身心。因為煩惱是產生於現實存在的身心上，不在美妙的遍境、莊嚴的佛相。解脫是解脫於煩惱，而不是想像定樂的美妙莊嚴[35]。

第四章

奢摩他的修習

止與觀

阿毘達摩提供完整透徹法的分別，也有詳細的止禪與觀禪修習步驟的解說。止禪是培育定力的修行法，觀禪是開展智慧的修行法，而止禪是觀禪的重要基礎。有些人認為證悟涅槃不需要修定。事實上要解脫輪迴必須先徹底的了解名色法，當禪修者能見到名色法的剎那生滅，才能深入法的境界，開展深邃的智慧。心經上說：「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」菩薩在深入的修行中，以智慧之光照見到名色法的剎那生滅，如實了知諸法，超越了一切痛苦。因此，培育定力是重要的，佛陀曾經說過：「諸比丘！你們應當修行禪定。諸比丘！有禪定的比丘能如實知見諸法。何謂諸法的實相？色的生與滅；受、想、行的生與滅；識的生與滅。」因此，為了解五蘊和五蘊的生滅，深入法的境界，解脫煩惱，我們當致力於禪定的修習[36]。

在南傳阿毘達摩裡很清楚地分別止、觀的方法，修止時不修觀，修觀時不修止。若要修觀則要先出定才能修觀，出定所觀的對象是過去的心。所以，可以用禪定的心來了解名法。但北傳佛教的說法則有所不同，認為止和觀的心所都可以出現在阿賴耶識裡。修止的過程，是無分別影像，即不分別對象；修觀的過程是有分別影像，

就是分析、抉擇對象。若以《瑜伽師地論》、《清淨道論》這二種說法，我們無法說修止和修觀是否同時或不同時，因這是概念上的問題。

依舍利弗的分析，修止時，是利用繫心於所緣的作用，即止的作用是不離開對象。因為心不離開對象，所以對這個對象不會起無明，這就是止的智慧。我們以止的智慧，不分別對象，強調對所緣不起無明。

修觀的智慧，則是修相遍知（lakkhaṇa-pariññā），遍知是徹底了解的意思。了解什麼？修觀對象的「相」，看清楚對象的個別特性與共同特徵。所以修觀時，首先要認識我們的對象，了解它的自相與共相，這樣才是徹底地了解對象。修觀時，雖然改變對象，但仍然使心繼續對修觀的對象不起無明，也是對所緣的自相與共相不起無明。

四種正知

「正知」屬於智慧的範圍，在止觀過程所用的智慧叫正知或明覺。依照南傳的說法，正知可分為四種[37]：

（一）利益正知（有益明覺）**：**修觀時，利益正知就是對於究竟法，要透過什麼方法、如何修習才能利益自己；如果是修止，利益自己便是不離開對象。所以，用什麼方法來修行，如何利益自己不離開對象，繼續專注在對象上，就是利益正

知。

（二）適宜正知（方便明覺）**：**修觀時，知道用適宜的方便繼續留在究竟法上；如果修止，適宜正知就是知道用什麼方法來使業處明顯，要用什麼方便法使心不離開所緣。適宜就是知道在什麼情況下用最適當方便、方法的意思。

（三）境界正知（行處明覺）**：**境界是指禪修的對象、所緣。禪修者審查了利益與適宜，一直將業處保持在心中最重要的位置，不捨離禪修業處。若所修的業處是安般念，所緣就是息的入出，持續覺知所緣。修定特別重要的是以境界正知的智慧了解所緣，令其明顯，時時覺知不忘失。

（四）無癡正知（不癡明覺）**：**無癡就是智慧之意。修觀時，如實了知究竟法，就是如實了知身心實相，了知沒有一個「我」，祇是名色法的相續生滅而已。以修止來說，不癡正知是不迷惑所緣，用智慧分別所緣。我們應了解止觀的智慧與正知有關。正知能對治掉舉，如果沒有智慧，就不能有正定。依照南傳的阿毘達摩所說，所有的不善心都有掉舉，要修善心就要用定與智慧，定與智慧愈發達，我們的善心就會愈發達。

止觀與正知

修習止觀的過程善於運用這四種正知，了知自己的用功情況，修行便容易進步。修安般念時，

境界正知就是決心不離開所緣，持續的專注所緣。如果離開所緣，所緣將會變得模糊、不明顯，這就是止的無明。如果所注意的是四大，息就變成四大，這不是觀息，而是觀四大。四大跟「名」一起出現，名就是心、心所，名的對象是四大，四大是色。看名色的無常生滅，這就是修觀。觀察四大是連續不斷地生滅變化，因不離開勝義諦法、究竟法，此時不會生起無明。自相、共相是究竟法，觀察究竟法能開展智慧。這是南傳阿毘達摩的道理。

如果是修觀，境界正知就是不離開究竟法；適宜正知就是透過方法不離開究竟法；利益正知就是怎麼利益自己不離開究竟法；無癡正知即沒有無明的正知，就是對究竟法不模糊，這是觀的修行。

如果是修止，其所緣是概念而不是究竟法，就要透過方便使心不離開所緣。對安般念來說，即不離開出入息。要利益自己不離開所緣，專注在息的出入，便不會模糊所緣，也就不會讓所緣變成不明顯，此即無癡正知，即不起無明。

智慧是最重要的方便，若有智慧，所有的問題都能處理。面對妄念時，不能壓迫念頭，壓迫念頭會變成緊張，修行便不能進步，只能以智慧來突破所有的問題。

正知的道理就是智慧的道理，要讓定與慧在一

起。止的智慧是直接了解對象，不執著對象，將心繫在所緣，不讓你的心離開所緣，這也是業處的作用，就是所謂止的作用。

「止」是繼續專注在一個對象，心會變得敏銳。有雜念時，要讓所緣比雜念明顯。如果雜念比所緣明顯，那就不是修止，而是隨雜念。如果是修止，要透過「念」、「精進」來調整所緣，使所緣變得明顯。念是定最重要的資糧，若有念，連續不斷地以念繫住對象，便能讓所緣繼續明顯。若要能用念，就需要精進，而能精進，也需要念，必須具足精進與念，所緣繼續明顯，才能成就止的修行。

十種安止善巧

《清淨道論》中提到十種安止善巧[38]，可幫助禪修者生起安止定：

（一）令事物清淨：例如修剪指甲，讓身體、衣服、坐墊等乾淨，才能用功，因外在事物清淨，能使內心穩定清淨。

（二）使諸根平等而行道：五根要平衡，信與慧平衡，定與精進平衡，念包含於其中。如以七覺支來說，其與五根的道理一樣，屬於定的方面是定、捨、輕安覺支，慧的方面是擇法、精進和喜覺支。為什麼喜覺支屬於慧？因有智慧的人不會感到無聊、討厭。五根與七覺支一樣，都有

定、慧這兩個部分，來克服所有的煩惱。

（三）於相善巧：即未能成就心一境性的相時，使其能成就的善巧；已成就的相，則持續修習善巧；已得修習於相，令守護善巧，使心穩定在所緣之相上。

（四）當策勵於心之時，即策勵於心：這非常重要，要知道什麼時候需要策勵心。昏沉接近定，如果昏沉明顯，一定要以慧調治，透過擇法、精進、喜覺支來對治。昏沉時，如果強調捨或輕安覺支，反而不容易處理昏沉的問題，因捨、輕安覺支屬於定。所以，昏沈時應該強調慧，而非定。這即是策勵心，如此諸根才能平衡。

（五）當抑制於心之時，即抑制於心：這是說明當我們過度精進，會令心生起掉舉的情況，這時則要修習輕安、定、捨覺支以平衡之。在《雜阿含・一二四七經》裡，佛陀說明修定的過程就像煉金，要知道什麼時候加熱，什麼時候加水，才能煉出好金子。在《清淨道論》裡亦引《雜阿含・七一四經》加以說明，如果我們要滅大火，卻在大火上加乾草或乾木頭，只會讓火燒得更旺盛，如果火很小，想讓它燃燒起來，卻不加些木頭或草，那火很快就會滅掉。所以當掉舉的情況產生時，不要修擇法、精進、喜覺支，應修輕安、定、捨覺支才能對治掉舉，就好像要滅大

火，不應再加入乾的草或木頭。

修行的過程是從最粗到最細，在接近禪定時，昏沉會變得明顯，此時要以精進、思去掉昏沉。當精進一段時間，因用過量的思，反而會造成心產生掉舉的情況，此時反而就要用輕安與定。思要與定、輕安在一起才能除去掉舉。當去掉最粗的掉舉、昏沉時，心會變得比較平衡，但較細的煩惱還是存在，所以還會產生無聊、討厭的感覺。在這種情況下，一定要知道如何令自己的心喜悅。

（六）當喜悅於心之時，即喜悅於心：《清淨道論》中有提到，當信心很弱，對修行了無樂趣時，當觀察八種悚懼的事情[39]，令心生起警覺，接著用佛隨念、法隨念、僧隨念等來令心生起信樂。如思惟我是出家人，出家是為了解脫，令心生起出離，這都是幫助我們離開無聊感覺的方法。所以，要清楚知道在十種安止善巧裡面，什麼時候當運用策勵心、抑制心或喜悅心。

（七）當捨心之時，即捨於心：此時禪定已經到達某一程度。《清淨道論》中有個譬喻，就像一匹良馬，馬伕不用鞭子，當馬看到鞭影自然就會跑。好的修行者也是如此。當我們的心愈來愈敏銳，就能愈快發現昏沉或掉舉的現象。對修行過程的了解，也會愈來愈微細，這細微的了解是指對有功用行、無功用行情況的察覺，什麼時候

當捨，知道什麼時候該給它一點點推力。

（八）**遠離無等持的人：**即遠離不曾在出離道上精進的人，或操作甚多事物而使心散亂的人。因為開始修學時心較不穩定，容易受到影響；因此，不要先急著度人，要先裝備自己。

（九）**親近等持的人：**即時時親近行在出離道上且得定的人。

（十）**傾心於彼：**即讓自己傾心於定，尊重定且趨向定，往修定的方向邁進。

就修行來說，如何堅固道心，以各種善巧幫忙自己，不斷修習清淨道，非常重要。修行是修心的善巧，心愈善巧，隨時善用方便，防護罩堅固，煩惱就不容易入侵。修行是歷境練心，生活中的工作、活動，是修行的工具，是練心的好機會。一切順境逆境，平等面對，就在面對時，止觀不斷成長，智慧也不斷開展，練到最後心自在善巧，生活修行融成一體，自然修行。

三種作意

作意是心所的作用，透過作意令心轉向目標，能將相應法與目標連接起來。作意有如船的舵，控制船的方向以朝向目的地[40]。修習止觀時，因作意不同，心的展現不同，結果也不相同。《俱舍論》以勝解、自相、共相三種作意來說明止觀的過程[41]。

◎勝解作意

止的作意叫做勝解作意。修止時，要培育發達的定，必須要有決心專注在一個對象上，不讓心散亂，勝解就是決心。不論修有相或無相禪定，儘管南北傳中對無相禪定的說法不同，南傳無相定的所緣是涅槃，而在北傳佛教中，目標是實現真如，無相定成了實現真如的方便。只要修止還是都要有勝解決心，不讓心散亂，讓它留在一個對象上才能成就。

以業處修定是有相的定，修有相的定，要專注在適合的所緣上。若修色遍處，一定要專注在藍色（或黑色）、黃色、紅色、白色上，如果是以其他顏色為業處，即使可以專注很長的時間，修行還是不能有成就，不能入禪定，這就是所緣有適合與不適合的分別。

修定要專注在適合的所緣上，並決心不讓心專注在另外一個所緣，這其間的道理，是因為心不能同時專注兩個明顯的所緣上。在阿毘達摩的註解中，特別強調心不可能同時專注在兩個所緣上。有勝解決心且連續不斷地專注在一個所緣，不讓另一個對象變成明顯，這就是以業處修定的道理。如果依此習慣修定，那就能成就止的修行，達到近行定、色界定與無色界定。

◎自相作意

自相作意有屬於止的部分，也有屬於觀的部分。如修四大分別業處，就以四大的自相[42]作為所緣，然後連續不斷地專注在四大的自相上，觀照得很清楚，這就是自相作意。

◎共相作意

共相作意只有在修觀時才有，修止就沒有共相作意，如果專注在所緣生滅無常、苦迫、無我的共相上，這就是在修觀。

七種作意

《瑜伽師地論》有很多相關修習奢摩他的說明，多半是在三摩呬多地或聲聞地。我們以無著菩薩的七種作意的道理，來幫助了解修習安般念的過程，它與《清淨道論》的九種知長出息、入息的方法有些類似。除了七種作意[43]以外，還有四種作意，也稱為四種專注[44]。將七種作意與四種專注、九住心同時對照了解，對於奢摩他的修習會更清楚、更有幫助。

（一）了相作意：了解「相」非常重要，如果不了解所緣，則修行不會進步。

（二）勝解作意：了相作意與勝解作意可合稱為隨順作意，主要在培養穩定與任運地作意的過程。大乘佛教的目標是成佛，佛的功德中有一項

是完全的禪定自在，即使神通第一的大阿羅漢目犍連，也無法像佛陀般地的禪定自在，阿羅漢沒有佛的禪定自在。雖然禪定自在不是成就阿羅漢道的條件，但是佛的禪定自在與神通比阿羅漢更深。佛陀和眾生最重要的差異在那裡？就在佛的禪定與佛的心是連續不斷地任運的作意，完全不用勉強，佛所做的完全地自然、圓滿，因為他是法的化身。佛的禪定作意，是完全自然、不勉強的作意，至於觀的作意也是一樣。

隨順作意是先勉強安住心在所緣上，並了解所緣。初學者一定要先習慣安住心在所緣上，且了解所緣。若曾經修習過禪定，便可以很快地經過這個過程，突破所有的問題。如果過去修習禪定的緣不明顯，則需要一段時間習慣了解所緣，安住心在所緣上。由於不習慣了解所緣及安住心於所緣上，所以開始先要勉強用力，強迫自己將心安住在所緣上。隨順作意屬於四種專注中的「強迫專注（力勵運轉作意）」。如果我們用勝解、決心、精進，安止心在所緣上，那麼對於所緣一定不會模糊，也才能遠離粗的煩惱。

（三）遠離作意：在這個階段，已經不需要刻意安止心在所緣上。在了相作意與勝解作意的階段，時間多半是在打妄想。在遠離作意的階段，則心多半是已遠離煩惱，能留在所緣上，只是所遠離的是粗或細煩惱的差別。有雜念的時間，比

在定中的時間短，煩惱會變得愈來愈細，在未得到禪定自在前，仍會出現微細的煩惱，但它們不會造成心連續不斷地繫在所緣上的障礙。

（四）攝樂作意：此時已遠離粗的煩惱，細的煩惱變得明顯。所緣微細，則心微細，那麼息也會變得明顯。當息變得明顯，心自然更容易留在所緣上，煩惱自然又變得更細，這時就能遠離較深層的微細煩惱。

（五）觀察作意：觀察作意是《清淨道論》（p.274）九種了知長出息、入息方法中「捨」的道理。如果繼續用功，觀察了解到息是無常的，而不執著在息，則自然能「捨」。這個息還不是禪定中的息，因為它是因所緣而生，所以是無常。若能做此觀察，不執著在息而能「捨」，就可以去掉更微細的煩惱。第三遠離作意、第四攝樂作意、第五觀察作意可合稱為對治作意，屬於四種專注中的「有間專注（有間缺運轉作意）」。在有間專注的階段，雖然心已能持續專注在所緣上，不過有時仍會出現一些雜念或昏沉。

（六）加行究竟作意：若禪定中的作意是沒有間斷的，則成為無間專注，此加行究竟就是「無間專注（無間缺運轉作意）」。所以如能實現加行究竟作意，則此時的無間專注即是在禪定中。

（七）加行究竟果作意：若要禪定完全自在、圓滿，則要修習這種作意，由於已經習慣在禪定

中，所以它是一種完全自然地作意。不過這種禪定還不完全自在，所以還不是任運的作意。因為這種作意所成就的是阿羅漢的金剛定，仍無法持續不斷地任運作意。加行究竟果作意在四種專注中，屬於「任運專注（無功用運轉作意）」，即完全不用力氣、沒有努力，不用勉強的作意。但偶爾仍會有細細的雜念出現，禪定自在還不完全，只有佛陀才有完全的禪定自在。

無著菩薩所說的七種作意，不但是修定的道理，也是修觀的過程。第七種作意是已成就阿羅漢的金剛定，但金剛定以後的阿羅漢還無法持續不斷地任運作意，唯有佛陀才能在止、觀上自在任運的作意。在修三摩地的過程裡，六種障礙、九住心、八種斷行，因彼此相關，要一起看才會清楚，如果分開就不容易了解。

九住心

《瑜伽師地論》中，以九住心說明三摩地從最初到最後自在的過程[45]。

（一）內住（sthapayati）**：**建立心在所緣上，初學者如果對修定沒有經驗，必須先了解所緣，然後再安止心於所緣上，當所緣不明顯時，多半會落入昏沉。如果不了解對象，勉強作意但心還是不在所緣上，如此昏沉會變得很明顯。

（二）續住（saṃsthapayati）**：**「放心與所緣

在一起」，這時已大略知道對象，但還是模模糊糊的，雖能勉強地安止心在所緣上，但散亂還是比靜止的時間長。

（三）近住（upasthapayati）**：**此時已能專注在對象上一段時間，寂止的時間比散亂長，但作意還不是非常任運自然地在所緣的附近，在近住時，還是會丟掉對象，不過能覺知對象丟掉了，所以丟掉對象的時間不會很長，在上一個階段，失念的時間會比較長，而此時失念的時間已縮短許多。

（四）下住（avasthapayati）**：**讓心穩定在所緣上，這個階段如果丟掉對象，能立刻知道，而且可以馬上處理，無須太過用力地勉強專注在對象上。這時，掉舉變得比較細，不過昏沉還是粗，作意會變得較任運自然。

（五）調順（damayati）**：**是馴服的意思。專注於對象，就像用繩子將野生的小牛綁在柱子上，使牠安定下來，剛開始時小牛會跑來跑去，漸漸地就會安住下來。在這種情況下，心已能馴服粗的昏沉與掉舉，因已遠離粗的煩惱，剩下微細的昏沉與掉舉，樂會變得明顯。此時，要用正知來檢查，警覺喜樂的無常性，因為喜樂是靠所緣而生起，當對象不見時，它也會隨之不見，故不可執著。

（六）寂靜（śamayati）**：**至此，心變得更敏銳，作意變得任運自然。當對象改變時，馬上可以覺察，雖然也有其他的所緣，但不會干擾對所緣的作意。無聊、無力氣的感覺不再出現，自己能用功且持續不丟掉所緣。但在這一階段，太用力時，偶爾還是會出現掉舉，可是昏沉不會再出現。

（七）最極寂靜（vyupaśamayati）**：**警覺變得自然，無須太用力，掉舉也不再現起，心變得寂靜。

（八）專注一趣（ekoti karoti）**：**持續專注目標，已沒有昏沉、掉舉情況，能無間自然地作意，在最極寂靜時，還得用一點點努力來支持警覺，到專注一趣時，已不用努力，可以完全自然地作意。

（九）等持（samādhayati）**：**即禪定的情況，沒有雜念，作意已能任運，禪定自在。

《雜阿含經》中，佛陀曾以四種馬的譬喻來說明，我們剛開始修行時，就像一般的馬必須要打牠，直到流血，牠才會跑；當修行進步的時候，一打牠馬上跑；接著再進一步時，當鞭子碰到牠一點點的皮肉牠就跑；最高的修行，是看到鞭影，馬自然就會跑。如果有修行的智慧，能知道煩惱的過患，當看到煩惱的影子，就能很快地警覺與對治[46]。所以，要知道八種斷行的次序，以

及其與九住心與六種障礙之間相互的關係，才能了解這整個過程。

好的修行者，信根隨時都在，不需要策勵，隨時也都會有輕安。依照阿毘達摩的說法，所有的善心都有信。去掉懈怠、失念，則我們的正知、念，就會愈來愈明顯，當正念變得明顯，對無功用行、有功用行的察覺，就會愈來愈敏銳，煩惱也就愈來愈不明顯，任何情況都能入禪定、修行。

無著菩薩的《瑜伽師地論》用各種不同的分別來說明離開煩惱、實現奢摩他的過程，它的分別成為西藏修行的理論。西藏佛教中有關奢摩他的理論，大部分是以無著菩薩的《瑜伽師地論》與蓮花戒[47]為主，並且有許多關於這部分的藏文註解。在西藏，是完全依照九住心、六種奢摩他的障礙及八種斷行的方法來教導奢摩他。

成就修行的緣

修行是緣起法

修行是緣起法，可用很多的角度來說明、了解，所以同樣一個法可以有不同的看法，不應執著於一種說法。例如七覺支的「捨」代表智慧，但在修定的過程中，捨與定有關，輕安、定、捨

覺支一組，而擇法、精進、喜覺支一組，都屬於修定的智慧，所以捨代表智慧，亦屬於定。修行的過程是緣起的，必須是很多法聚合而生。這種種的法都有它們的緣起，初學、老參、阿羅漢、佛的緣起也都不一樣。當修行的緣起改變，就會產生另一種情況。所以，不要執著任何一種說明的模式，但可以透過模式，讓我們有較徹底的了解，這即是學習阿毘達摩的好處，不過，我們必須透過智慧來使用模式，了解這些都是緣起法，不要執著它們。

四種條件

關於定的修行，依照《清淨道論》就是「業處」的修行，「業」是努力，「處」就是地方。我們要將心放在適合的地方，然後努力地修習。《清淨道論》中舉鐵匠以風箱吹火的譬喻，說明我們的身體就像風箱，心就像是努力，身跟心相互影響[48]。所以，止的修行就是勝解相，努力就是勝解，一定要努力，沒有努力就無法成功。但努力只是修行的一個條件，要成功，單靠努力還不夠，若沒有其他的條件配合，便不容易成就。所以，佛說明修行的成就有四種條件：

（一）習慣：習慣是很重要的條件，將修行變成習慣，如果我們的習慣是修行，我們就能自然修行，就像吃飯睡覺一樣自然。希達多成為佛，

因他無量劫以來都習慣在修行。我們要成就修行，應以佛為榜樣，讓每天的生活無時無刻都在修行。

（二）適當的精進：禪修中常有的問題是過與不及的精進或努力。精進太過，會出現緊張、掉舉；精進過少，又會出現昏沉。而修行障礙的輪迴，就是昏沉、掉舉的重複。適量調節精進達到平衡，才能修行成功，脫離修行的輪迴。

《雜阿含經》中，曾提到二十億耳的故事[49]。他是個富家子，父親是印度當時的大富翁，家裡非常富有，有很多佣人。二十億耳喜歡音樂、藝術，但從小嬌生慣養，腳從未踏過地板。二十億耳在見到佛陀後，由於受到佛陀安詳的聲音與舉止所感動，決定追隨佛陀出家。出家以後，佛陀教導他修行業處，二十億耳非常用功，不睡覺，只是打坐、經行，甚至經行到腳底流血。雖然很用功，但他的緊張、掉舉卻愈來愈明顯，修行沒有進步，心就愈來愈不安，於是想要還俗。佛陀透過神通，知道二十億耳的想法及其修行過程，便來到二十億耳面前，問他：「如果琴弦太緊，琴聲好聽嗎？」「當然不好聽。」「如果太鬆，琴聲好聽嗎？」「也不好聽。」「必須要不緊不鬆，彈出來的聲音才會好聽。」二十億耳理解佛陀的意思後，依佛陀的教導中道地用功，當天他就成道了。所以恰當地運用努力、精進，是修行成就

的重要條件。

（三）了解緣起法：緣起是說沒有一個法可以單獨存在，修行要實現涅槃、真如，也不是單靠一個法就可以成就，要很多的法一起成就，佛法中常用三十七道品說明成道的緣。只要我們修行的緣成熟，就可以成道，成就阿羅漢乃至成佛。而成道最重要的條件是五根、五力、七覺支，我們要使所有的法統一在一起，也就是要在同一個目標統一所有的法。定的功能就是把所有的法聚集在一起，若相應諸法沒有聚集在一起，就無法識知目標。所以，要用智慧、定、精進、信、念，使所有的法統一於同一個目標。

（四）五根平衡：信根與慧根要平衡，如果信根太強而沒有智慧，掉舉會變得明顯，心也會擾動不安。定根與精進根要平衡，定和睡眠很像，睡眠時，息變得很慢，身體也變得很安靜，在深定的時候，就像在睡眠。但睡眠時，心不敏銳；而入定時，雖然身體很舒服，與睡眠很像，但心很敏銳，能持續在所緣上。由於定跟睡眠很相近，當修定開始進步時，會容易出現昏沉；若不用精進根，就會落入昏沉，所以定與精進要平衡。如果已經進入禪定，就比較不容易昏沉，因為禪定的心很敏銳，不易昏沉。只是在修定時，若還未深入禪定，又不夠精進時，那麼便容易陷入昏沉。最重要的是念根，因有念才可以調和其

他的根與覺支的平衡。「念」是止與觀最重要的條件及資糧，所以在任何情況下都需要念。

佛法是強調智慧的修行，阿毘達摩能夠提供我們在清淨智慧的基礎下，正確地修行。願我們能在智慧引導下，毫無偏離地朝清淨道邁進。

第五章

從近行定到安止定

禪定的理論與經驗

禪定是親驗性的，有經驗的人將它用語言、文字表達出來，沒有經驗的人只能把它當理論了解、研究，但語言、文字不等於經驗的本身，這牽涉到很多主、客觀的因緣，因此，經驗與理論之間常會有差距。依禪定的經驗來說，理論與經驗是有些不一樣的。照理論說：禪定中已沒有苦根，但是在禪定中，若蚊子叮，還是可以感受到。又在初禪時，理論上已無鼻、舌之功能，但事實上還是有功能。依理論說，在禪定中已不會出現意識，除了禪定之相，已無其他對象，不過就禪定的經驗來說，除了禪相之外，還是會有其他的對象，只是對象可能不很清楚，不會干擾對禪相的作意。

佛陀說禪定是不可思議的法，理論只是禪定經驗的說明，但不可太執著於理論的說明。修行的事，需親自去體驗，才能領略個中奧妙，就像食物，要親自品嚐才能知其味。

近行定與安止定

近行定

近行定是在安止定或禪那之前出現的，此時已有相當強的定力，但禪支（jhānaṅga）還未完全

發達，因此在近行定當中有分心仍能生起，有時也會生起妄念或五蓋。就像剛學走路的小孩，不是走得很穩，有時候會跌倒一樣。禪支的「支」，是部分、因素、理由的意思。禪支是禪那構成的因素，它們是執行禪那過程的心所，可依禪支的不同而分辨不同的禪那。

在此處要說明「有分心」（bhavaṅga），有分心是生命的相續流，是生存不可或缺的條件，當認知對象的六種心識不生起時，每一剎那都是有分心在生滅相續，繼續維持著生命，它的性質和北傳唯識宗所提出的「阿賴耶識」有些相似。在禪修中，心專注於所緣，而達近行定時，因禪支還未強而有力，可能心會落入有分中，這時心無法辨識任何的所緣、對象，心平靜而一無所知，經驗到此境界的禪修者會以為一切都靜止了，或以為經驗到涅槃，或者希望繼續這樣的境界。如果這樣修行，可能會長時間留在有分心中，每次修習都停留在這裡，就沒法再進步了，也沒辦法體會涅槃的妙樂了。實際上有分心有它的對象，只是禪修者還沒有能力覺察而已，因為它非常微細。

如何避免落入有分心？可藉助五根繼續提昇定力。信根要與慧根在一起，若信根與慧根不在一起，信根太強而慧根不發達，容易迷信，對所緣分辨不清。如果慧根強、信根弱，會傾向小聰

明，心容易掉舉。若信慧平衡，相信三寶、業果，相信依照佛陀教導修行，將能體驗似相，達到禪定。運用智慧，了別清楚所緣，不迷惑於所緣，透視似相，修行會成就。定根的特性是不分心、不放逸、不散亂地繫心於呼吸，將心聚焦在一個目標上，以達到心的穩定與平靜。如何知道有定根在？心散亂，定根滅；心專注所緣，定根現。如果心無一境性，散亂在其他的所緣，不能專注，則一想變成多想，心在雜念昏沉中，無法統一所緣。若心有定，不可能有兩個所緣。清楚這個道理，才能保護心的清淨。如修安般念，不讓其他所緣比呼吸明顯。有定根在所緣上，作意穩定，目標清楚，禪相則穩定明亮。

精進根：精進是努力、奮鬥，激起力量，修行的過程一定要有精進，才能不怠惰放棄。精進根生起的近因是悚懼或逼迫感（saṁvega），思惟八種法讓我們生起精進心；生的苦、老的苦、病的苦、死的苦、墮惡趣的苦、過去的苦、現在的苦、未來的苦；思惟省察此八項時，多數修行者會很熱誠精進地修行。定和精進要平衡，如果定強而精進弱，可能會有不想動、怠惰的情況；若精進強而定弱，可能會掉舉不安。

還有一個念根，如果有念，心不會離開所緣，會不斷專注在息的出入處，不會放逸。若習慣此專注，不管我們在行、住、坐、臥那一種威儀，

不論在何種情況，我們能習慣作意、不勉強作意，自然修行。打坐時不放逸，不打坐也不會放逸，煩惱一出現，便能覺察，不讓煩惱控制我們。靠念的功德，安住在清淨法中。在此情況下，定和精進平衡，信和慧平衡，五根平衡，平衡在所緣上，達到禪那。

安止定

在安止定的階段，禪支已完全發達，心與心所平等、平正、不散亂、不雜亂地安住於單一所緣中很長的時間，不會落入有分，也不會趨向其他對象，五蓋不會生起。就像身強力壯的人，能夠安穩行走不會跌倒。安止定通常指色界初禪、二禪、三禪、四禪，有時也包括四無色界禪。

色界四種禪中，每一禪都有近行定與安止定。初禪、二禪、三禪的近行定有五禪支（尋、伺、喜、樂、心一境性），第四禪近行定只有四禪支（尋、伺、捨、一境性），雖同樣是近行定，但是第二禪近行定的禪支比初禪近行定的禪支更有力；第三禪近行定的禪支比第二禪近行定的禪支更有力；第四禪近行定的禪支比第三禪近行定的禪支更有力。

三種禪相

修習禪定要有所緣，有些所緣在修的過程，因

心的專注情況不同，會出現不同的相、禪相（nimitta），因為禪相有不同情況，可以讓我們了解自己禪修的進展，但這也不是絕對的，過於拘泥這些分別，有時反而會影響自己的修行，大家可以親自去經驗。若以安般念來說，有三種禪相，即遍作相、取相、似相。

◎遍作相

自然呼吸也是一種禪相，接觸點也是一種禪相。此處「禪相」是指禪定的對象。禪修者將心繫在鼻孔周圍或上嘴唇處，當定力稍微增強時，通常在鼻孔出口處會出現灰色或煙霧色，這種灰色或煙霧色稱為遍作相；此時的定力稱為遍作定或剎那定。這時候不要注意禪相，或許它顏色或形狀產生變化，都不要理它，只注意呼吸，繼續培養定力。

◎取相

當定力增強後，煙樣的灰色通常會轉變為如棉花般的白色，一般是不透明、不光亮的。不同的人會出現不同形態的禪相，因為禪相是從「想」生起的，每個人有不同的想，不同的因緣，因此產生不同的禪相，所以不用互相談論與比較，這時候最好不說話、不思慮，一心專注於呼吸。

到了這階段，最重要是不要覺得有趣就玩弄

它，故意改變它的形狀或外觀。因為這樣做會讓定力停滯或消退，禪相也可能因此消失。若不注意它，只是繼續專注呼吸，禪相會漸漸穩定，顏色也會變亮。這時候的定力，可能是遍作定，也有可能是近行定。

◎似相

當定力變得強而有力時，禪相通常會變得清澈、明亮與發光，猶如晨星一般，這時稱為似相。此時也不應玩弄禪相，故意改變它的形狀與外觀，若玩弄禪相，將無法達到禪那。

若禪相在接觸點出現並保持穩定，而且與呼吸結合，似乎禪相就是呼吸，呼吸就是禪相，此時便專注於禪相。將注意力由呼吸移到禪相，定力將會再提昇，禪相也會明亮、光芒四射。這時要下定決心，保持平靜地專注於禪相半小時、一小時、兩小時、三小時，如此將達到安止定。

初禪

經中說明初禪「已離諸欲，離諸不善法，有尋有伺，離生喜樂，初禪具足住。」[50]初禪具備尋、伺、喜、樂、心一境性等五禪支。此時五禪支強而有力，能去掉貪欲、瞋恚、昏眠、掉悔、疑等五種不善法。

尋（vitakka）的定義是思惟所緣，令心朝向所

緣，作用是讓我們不離開所緣，令似相、作意變得穩定。有尋，心能繼續專注所緣，則不會生起昏沉。昏沉會生起，是因為所緣不明顯，無法專注思惟所緣，令心沒有力氣而出現無聊的感覺。因此，初學者都要靠「尋」將心導向、安住於所緣及進入禪定。

伺（vicāra）的定義是伺察，深深考察的意思。伺的相是數數思惟於所緣。伺本來的意思為不斷地拭擦、按摩所緣，就是不斷施行壓力於所緣。尋的作用是拍打所緣，是屬於比較粗的作用，而伺的作用為按摩所緣，屬較細的作用。所以，當心發展得更敏銳時，尋、伺就會造成苦的現象，此時若能去掉伺的苦，就能進入更高的禪定。伺的作用是與俱生法隨行於所緣。俱生法是指同時生起的心所，心是與很多心所同時生起的，如果能了解這個道理，就能了解無我。佛陀能分別一心當中，所有不同的心法。伺的現起是令心繼續於所緣，就像泊船，心如船，伺能將心停泊在所緣上。若在近行定、安止定時，伺會很明顯。伺的近因是所緣、觸、心所依處。

尋、伺的相是拉心向所緣。依無著菩薩的說法：尋、伺的體是思與智慧，思是一種力量，慧在這裡是指分別所緣，智慧就是分別，如果沒有尋、伺，心無法連續不斷地專注所緣，就無法入禪定。在《清淨道論》（p.143）裡舉了很多的譬

喻，來說明尋、伺的不同。如敲鐘，粗的聲音像尋，微細的聲音（餘韻）像伺；或像鳥飛，剛開始要用力揮動翅膀，飛向天空，然後再張翅在空中滑翔。剛開始用力飛，就像尋，之後微細運動，就是伺。

伺能令心繼續專注於所緣，因此，自然就能去掉「疑」。「疑」就是猶豫，心之所以無法繼續專注所緣或改變所緣，是因心有疑，所以會分心，如果心能繼續於一個所緣，就不會分心，疑就不會明顯。疑會產生是因為心對當下的身心情況不滿意，無法生起快樂，由此也可以了解疑與掉舉之間的關係。

喜（pīti）的相為喜歡、喜愛，對所緣有興趣。這個喜是行蘊的喜，屬雜心所，與屬於受蘊的喜不同。受喜(somanassa）與行喜（pīti）不同。行喜是歡喜所緣，對所緣有興趣，是歡喜所緣而不受用所緣。受喜是受用所緣。受可分成三種（樂、苦、捨）或五種（苦、樂、憂、喜、捨），在五種受裡，喜是屬於心的可意受（somanassa），樂是屬於身體的可意受（sukha）。

有關行喜和受喜的差異，《清淨道論》（p.145）裡有個譬喻，就像旅人在沙漠中迷路，水已經用完，覺得疲累口渴，快要活不下去了。突然發現前方不遠處有個綠洲，綠洲中有池塘，此時一定非常高興，充滿歡喜，歡喜的感覺非常強烈，這

是一種踴躍喜。喜可分為五種：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜。喜是一種雀躍，看到綠洲的雀躍就是喜。到了綠洲，喝水、洗澡，真正在受用池水，那時的喜就是樂（受喜）。行喜的味是充滿喜悅，以身心喜悅為味，然「身」在這裡是指心所，而不是身體的身。喜的現起為雀躍，近因為名色。喜能對治瞋，因瞋是不高興的感覺，若有憂愁，怎麼會有歡喜。

樂（sukha）屬於受喜，是指心的樂受（somanassa），不是與果報身識俱行的身樂受（sukha）。此樂是脫離欲樂之後所產生的愉悅，不是世俗的快樂或爽快。依阿毘達摩的分析，樂的相是享受可意的所緣，作用是以各種方法受用可意的所緣，現起是心的愉悅，近因是心與心所的輕安。不善心也有喜，若是貪欲心的喜，那不是輕安，善心裡的喜才是輕安。依照阿毘達摩的說法，樂能對治掉舉，因為掉舉的感覺是不安，當沒有感到定的樂時，就會生起不安。就像一池水，當風吹過，水面就會產生波動，這時便無法見到水底。所有的禪定都有樂，初禪、第二禪的樂為喜樂，第三禪的樂為安樂，第四禪的樂為捨樂。

心一境性（ekaggatā），就是定，是心的清淨。直譯此巴利文即是「一」（eka）「專」（agga）

「境」（tā），心與所緣結合為一境。此心所是禪定的主要成分，它是每一種禪定的主要因素，它可以鎮伏五蓋中的貪欲。一境性的作用是緊密的觀察目標，心的專一變得明顯，這是禪定的特徵。但它不能單獨作用，必須與其他四支配合運作，各自執行其作用。由於尋、伺、喜、樂、一境性等心所的作用，成就了第一禪定。它們個別分開來說稱為禪支，整體合起來則稱為禪那或禪定。剛開始修行禪那時，應該練習長時間進入禪那，不應花太多時間辨識禪支。

◎五蓋

初禪五禪支，可以鎮伏五蓋，五蓋可綜合為昏沉與掉舉兩種修行的障礙，因其他的三種蓋都與昏沉、掉舉有關係。所以，南傳的論師認為昏沉與掉舉是修定的兩大障礙，貪、瞋、疑都是屬於不同的掉舉。

掉舉、不安的心，可以有很多方面的表現，依照阿毘達摩的分別，所有不善心都有掉舉，疑、瞋、欲均是其中之一，都是一種不安的心。為何會有貪、瞋、疑？是因對法的信心、興趣不夠，心沒有感到定、慧的快樂，所以會感到不安，這都與掉舉、不安有關係。這裡的欲是貪欲的意思，欲有二種：法欲、貪欲，要分別清楚。貪欲的欲是煩惱欲，在雜心所（別境心所）裡面的「欲」

（chanda）與貪欲（kāma-chanda）不一樣。五蓋的「欲」是貪欲（kāma-chanda），而非欲（chanda），欲是想要行動，即要實行某件事或想得到某些成就。當它與善心所配合時，即能作為追求良善目的之善法欲。所以有些經典解釋「欲」為善行的潛力或稱其為善法欲。因沒有善法欲，所以有貪欲。中文常將貪與欲混在一起，從巴利文來看，貪欲（kāma-chanda）、欲（chanda）、欲貪（chanda-rāga），三者的意思是不一樣的。（1）欲貪(chanda-rāga)，染（rāga）染有不淨、貪欲的意思，是煩惱欲，屬不善法。（2）貪欲（kāma-chanda），kāma的意思為五欲愛，眼睛愛好色，耳朵愛聽好聲，最強的五欲愛就是觸愛。（3）欲（chanda），屬於雜心所，若與善心所配合是善法欲，所追求的目標是善法；若與不善心相應，便是欲貪了。另外三不善因的貪（lobha），包括一切自私的欲念、渴求、執著與執取，是第一個不善因，因它生起許多不善法。

論書裡常譬喻：心有貪，就好像水被顏料污染，看不到底。因此，心有貪染，就無法分別所緣。依照南傳佛教阿毘達摩的說法：當心於根門或意門生起以認知目標時，它們不會雜亂無章或單獨生起，而是在一連串的識知階段，依照次序一個接著一個的生起，這稱為心路過程。心路過程中，有很多不同心的剎那，其中只有五識沒有

欲，如眼識只是看顏色而已，就好像照鏡子一樣，不需特別的作意、尋、勝解，對象自然會出現。因此，眼識不需要欲。除了五識以外，其他的心都有欲；若沒有欲，心就沒有傾向，沒有對所緣穩定的作意。所以，欲本身沒有善、不善之分。貪欲是不善，法欲是善，在善心就有法欲，在不善心就有貪欲或瞋。

近行定時已經有力量可去掉五蓋，但力量還不是很強，好像小孩剛學走路，還會跌倒；到安止定，就像成人，能夠平穩地走，可練習繼續不斷去掉貪欲的影響，便能離開欲界，進入色界。欲的解說有很多，有欲界欲，也有色界欲、無色界欲。修定是修善心，有善心才有正定，因定是有力量的善心。定有正定、不正定，正定才能入色界。近行定時已發展智慧，近行定的智慧，比普通的智慧發達，而色界定的智慧，是更發達的智慧，但這種智慧還無法斷隨眠，一定要用觀的智慧才能斷隨眠。

禪定的智慧，雖已經可以了解無常、苦，不過，還無法了解無我的道理，要了解無我的道理，一定要修觀。所以色界定與智慧在一起，但這個智慧還不是出世的智慧，出世定才是最高的定。定的重要功能就是鎮伏欲，有力量的定，能離開欲界所有的染，所以能入色界，如果有貪欲，就無法入色界。能離開欲界，入色界、無色

界，這都是定的功德，但定得以生起，也是種緣起法，它無法自己生起，一定要與很多其他的心法一同生起。禪定愈高，定力愈強，所緣就愈微細。所以，欲界定沒有色界定的力量深，色界定也比不上無色界定的力量，而無色界的所緣比色界的所緣還微細。在無色界裡，最微細的所緣，是第四無色界非想非非想處定的禪定所緣，因這時的所緣，已經非常微細，想也變得不明顯，所以稱第四無色界禪為非想非非想定。

第二禪

修習禪定，應該練習每一禪定的轉向、入定、住定、出定、審察五種自在，簡單的說：禪修者想入定時，能迅速地入定；想住定多久，就能住定多久；能在預定出定的時間，自在的出定；想檢查禪支時，心能自在轉向、檢查禪支。修成五自在後，從熟練的初禪出定，思惟此定接近五蓋，因尋與伺的作用粗劣，不如第二禪寂靜，於第二禪寂靜作意，取消對初禪的希求，欲捨斷尋與伺二禪支，再次將心專注於似相，如此便達到第二禪。

「尋伺止息故，內淨心專一故，無尋無伺，定生喜樂，第二禪具足住。」捨離了二支，具備喜、樂、一境性三禪支。「內」是個人、自己內在的，禪定是向內在自己身心上產生的。「淨」是淨信，

因為止息了尋伺的動搖而心得於淨，故名為淨。尋伺就像心的染，因尋伺有拉的力量，就好像水有濁流，令水不乾淨。這是以方便來說明心去掉尋伺的染，也是初禪和第二禪的差異。「專一」是三摩地的意思，因尋伺的止息而得專一。此禪定是從初禪，或從與第二禪相應的定而生，極安定與清淨，所以說「定生」。此禪定的喜、樂明顯，喜的現起是雀躍，雀躍是不穩定的感覺，是一種心的激動，讓發達的心不穩定。只有發達的心，才能見到喜的不好處，如果心不發達則不易見，到了第二禪定，就可以很清楚地看到喜的缺失。

《清淨道論》說：第二禪有喜、樂、心一境性三禪支；也有其他的論說：喜、樂、捨、心一境性四禪支，或淨、喜、樂、心一境性四禪支[51]。只是分別不同，不用太執著文字的說明，禪修者可以親自去體會。

第三禪

如果已經順利達到第二禪，要練習第二禪的五自在，熟練之後，思惟：此禪定接近尋與伺，仍有喜心的激動，不如離喜的第三禪寂靜，於第三禪寂靜作意。此禪修者：「與由離喜故，而住於捨、念與正知及樂以身受——諸聖者說：『成就捨念樂住』——為第三禪具足住。」喜為發達之定的障

礙，在第二禪裡喜的障礙會變得很明顯，到第三禪就可以去掉喜。在第三禪中只有樂、心一境性這二種心所[52]。第三禪的樂受，是種喜受，之所以稱為樂受，是為了要讓我們瞭解，這種喜受能完全投入心和身，因此稱為樂受，不稱為喜受。因喜沒有能力完全投入身和心，樂才能完全投入身和心。「住於捨」，捨是中立、不偏之意，《清淨道論》（p.158）中分別為十種捨。初禪、第二禪雖然也有捨，但還不完全，第三禪已變得明顯、完全但還不清淨，至第四禪才能完全清淨。第三禪的捨是行捨，不是受捨。在第一、二禪定的念、正知，因有尋、伺、喜的關係，所以作用不明顯，第三禪也有念與正知。

念是以憶念為相，不忘失為作用，守護為現起。初禪二禪因有尋、伺、喜，所以念的守護功能還不明顯。至第三禪，已經捨離尋、伺、喜，所以念的功能變得明顯。正知也是如此，正知的重要功能是推度，因不受尋、伺、喜的影響，所以推度的作用變得明顯。

為什麼在第三禪要有念與正知？因第三禪的樂雖已從喜分離出來，若不以念與正知去守護，樂還是會傾向喜，與喜在一起。就好像正在哺乳的犢子，將牠從母牛分開，不看守牠，牠必定會跑到母牛的身邊。樂讓心無法完全寂靜、清淨，故第三禪的念、捨還不是清淨。

第四禪

如是達到了第三禪，五自在熟練後，思惟：樂和喜接近，不如第四禪平靜，捨棄對第三禪的希求，於第四禪寂靜作意，因此禪修者：「由斷樂及由斷苦故，並先已滅喜憂故、不苦不樂故，捨念清淨，第四禪具足住。」捨離了樂，具足捨與心一境性二禪支，證得了第四禪。此時定已完全清淨，是修習觀禪的好基礎。

依照論書的說法：入初禪即斷苦根，第二禪斷憂根，第三禪斷喜根，第四禪因已沒有憂、喜、樂根，所以捨清淨。理論上，在初禪裡，身體的感覺已不明顯，因離開苦根的時候，同時也離開身體的樂受，但不要太拘泥於這些理論的說法。從實修的經驗來說，身體還是會有苦、樂的感覺。不過，依不同的論書，卻有不同的看法。雖說初禪去掉苦根，但只是傾向於滅掉苦根，還不是真的滅，只有到第四禪，才能完全徹底地滅掉苦、樂根。

禪定愈高，身心愈寂靜。近行定沒有初禪的寂靜，第三禪沒有第四禪的寂靜，無色界禪比色界第四禪寂靜，最寂靜就是無色界非想非非想處禪。但無色界禪定的對象還不是最寂靜，最寂靜的是涅槃。因此，不要以得到世間的四禪八定為滿足，一定要得到出世間定，因為我們追求的是

出世間的解脫。

到第四禪「捨」變成清淨，這是第四禪的功德。「捨」的定義，依照北傳阿毘達摩的說法是無貪的意思。定愈高，捨愈清淨。因此，第四禪適業性很強，最適合修觀；然初禪至第三禪，因捨還不夠清淨，所以不適合修觀。依南傳論書的說法：止因了解色，所以可以去掉貪；觀因了解名，所以可以去掉無明。不過這都只是方便說，不要太拘泥這些說法。

有的禪修者，修習初禪，需花較長的一段時間，當入初禪後，修習第二禪、第三禪就很快，到第四禪又需再修習一段時間，因第四禪樂的過失並不是很容易見得到，所以需要修一段較長時間，才能遠離樂，但有的修行者，則不需花太久的時間。一切端看個人的根性、因緣。

無色界禪

安般念、十遍處、捨梵住皆能達到四禪，此是色界禪那所能達到的色界最高禪定，若要超越色界的各種險難，擁有色的各種麻煩，須修習無色界禪那，它們是空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。四無色界定是因對象的不同而區分，禪支都是同於第四禪，具有捨、一境性二禪支。禪修者必須達到色界第四禪，才能修習無色界禪那，每一無色界禪那也都有近行定與安

止定。

結語

成就定只是世間的功德，切莫因為或淺或深的定境而自得其樂，應以平常心看待定境，以定為基礎，進一步修觀，成就智慧，照見五蘊皆空，度一切苦厄。



第六章
安般念入門

安般念的業處

什麼是安那般那（ānāpāna）？安那（āna）的意思是出息，般那（apāna）的意思是入息；也有一些經論以安那（āna）為入息，般那（apāna）為出息[53]。我們不做文字的探討，安那般那即表明此修法以出入息（呼吸）為「業處」。「業」在這裡叫做用功、精進，「處」就是地方。業處即是在一個地方努力。以業處來修定，需要努力、決心，因此，修定的修行又叫做勝解作意、勝解修行，勝解就是決心與作意。

《瑜伽師地論》中將定分為兩種，有相定與無相定[54]，以業處來修習定，即是修習有相定。有相定與無相定的修行會互相助益，如果我們修有相定，無相定應該也會變得清楚。

先以安般念入禪定，然後再進一步以安般念修觀，修止與修觀的所緣雖然都是出入息，但內容卻完全不同，必須明瞭其差異。以安般念修觀時，安般念的對象是真正的息，即四大，四大特性包括硬、冷、熱、推動等。若以安般念修定，則不是注意四大，而是息的概念。息的概念就是息的出、入。修止時不去注意息的自相，即四大的相，如硬、冷等等，也不注意息的共相，如無常，而是注意息的出、入。

比如我手上拿的這個杯子，若我以四大的分析

來了解這個杯子，杯子是硬的，因為我的手比較軟，所以對杯子就有硬的感覺。若已有相當的定力，繼續觀察它，就可以看到杯子分散為許多微小的粒子（極微、色聚），它們連續不斷地改變，是生滅無常的。但若就杯子的概念來說，它是不會改變的，今天我對這個杯子的印象，與明天看到這個杯子的印象是一樣的，經過幾個星期，再看到這個杯子的印象還是一樣，息的概念也是同樣的道理。

觀息時，如果今日注意息的出入，這是息的概念，明日所注意的息的出入，還是同樣的息的概念。然而，真的息卻是連續不斷地改變，我們鼻孔裡面的地、水、火、風亦是不斷地在改變，比如有時候地界在右邊明顯，經過一段時間，同樣的地方，可能變成火界比較明顯。修觀是看四大，它連續不斷地改變，而修止則是注意息的概念，它是不會改變的。

成就禪定必須依賴穩定的對象，對象穩定才能有穩定的作意，如果注意的是不穩定的對象，連帶作意也不能穩定。雖然息有長短、有快慢、有粗細的差別，但息的出入還是一樣，所以出入息對於培養定力來說是適合的所緣。

安般念的修習

在欲界，身與心是相應法，依佛教的說法，身心和合，即色與名相互依存，它們是無法分開，所謂的名色就是五蘊。《清淨道論》中有個譬喻，我們的心與業生的身體就像跛子跟瞎子，心是跛子，身體是瞎子，心什麼都能看但不能動，身體雖然可以動卻什麼也看不到。如果要一起去某個地方，瞎子要背著跛子走，由跛子引路，才能到達目的地。我們的心跟身體也是如此，是互相依存的。佛法中的「色」與西方哲學的「物質」不同，在阿毘達摩中，色有兩個意思，第一是被破壞，第二是表示。所謂的被破壞性，是說色會被天氣的冷、熱、飢餓、口渴等所破壞。表示是說色有特相能讓人分辨識別。

放鬆身心

修行過程中，必須了解在培養定力時，色與心會相互影響。依照阿毘達摩的解釋，安般念的息是心生的色，所以呼吸便代表身體，是一種色法。如果我們的身體覺得舒服，心也會舒服，心覺得舒服，息自然就會變得微細。所以打坐之前，首先須放鬆心，讓心感覺舒服。接著，觀想自己的身體，從上到下，那個部位有緊張、不舒服的感覺，可以透過慈心觀的方法——願那些部

位覺得舒服、快樂，來放鬆緊張的部分。覺知那裡有明顯的緊張，就刻意地放鬆那個部位。人中這個地方，也要放鬆，才能明顯感覺息的出入。所以先從放鬆身心開始，待身心舒服後，再注意息的出入。

覺知息的出入

如何知道有息的出入？我們是透過意識來看息，不是用眼睛看息，要用意識看息、了解息。另外就是依靠我們的感覺，透過感覺也能知道息的出入。觸亦可知道息的出入，這三種方式都可以知道息的出入。

◎瞭解所緣

所有的法都有它們的緣，包括修行成就都有它們的緣，了解緣，才能知道如何修習與對治。最重要的，要了解修行的所緣及其相，要知道什麼屬於你的所緣，什麼是不屬於你的所緣。對所緣不夠了解，執著在所緣上，是由於過去業的種種因素，會容易出現緊張的現象。緊張出現的原因，如果是因為不了解所緣，注意在不正確的所緣上，那就無法突破。若注意在正確的所緣上，才能以勝解、努力來突破所有的障礙。修行的成就都是透過智慧，如果智慧不夠，便不能成功，所以特別強調智慧。《清淨道論》以智慧來說明

這個道理，無著菩薩以作意的分別來說明修行的過程中，需要七種作意，第一項作意便是了相作意，第二是勝解作意。了解所緣要透過智慧，也就是了解什麼時候要捨，什麼時候要精進，什麼時候要鼓勵自己，什麼時候要放鬆，這都需要智慧。

◎持續使所緣明顯

要成就安般念，所緣一定要明顯。有的禪修者以為息變微細，察覺不到息是好現象，表示有進步，但事實上這不是進步，雖然息變得微細，但仍然不要丟掉所緣，要持續注意息的出入，並使息愈加明顯。只有在第四禪中才會察覺不到微細的息，其他時候一定可以察覺到息，無論多麼微細的息也察覺得到。初學者剛開始時，會感覺息不夠明顯，只能察覺到入息或出息，或者有時可以察覺到息，有時卻無法察覺到息。當這類情形產生時，就要透過一些方便法，使對象變得明顯。唯有令心專注在對象上，持續且清楚地覺知，才能培養定力。

作意規定

我們可以用不同的方便法，使所緣變得明顯：第一是數息，第二是隨逐，第三是觸，第四是安住。

◎數息的練習

以數息法使所緣明顯時，心不要太急，要耐心地數息。剛開始數息時，速度也不要太快，因慢慢地數息才能將息看得較清楚，在習慣注意息後，再數快一點。數息有不同的方法，最普遍的是入出一、入出二、入出三。數字要以多少為限呢？有五、八或十，但不要超過十。如果超過十，會容易造成只專注於數字，而忘掉息的情況。數字不是所緣，是要透過數字來幫助我們能看到所緣──息。另外，如果出息明顯，入息不明顯，可以先默唸出息，等看得到每個出息，一段時間後，一定會看得到入息，如果能維持一段時間看到入息、出息之間沒有息的情況，漸漸地對入息的覺察也就能和出息般變得明顯。如果所緣明顯，就可以不用再數息，只要直接專注在所緣上。

◎隨逐的練習

將對息的注意固定在一個地方，但還是能自然地知道息的開始在丹田或是肚臍，它的中點在心，它的末尾在鼻端。心無法同時專注兩個明顯的對象，不過專注在某個對象時，還是可以知道其他的對象。例如現在外面傳來音樂，我們自然能知道外面有音樂，雖然你們正在注意地聽我說話，但不執著在聽我說話，這音樂聲就不會干擾

我們，可以同時專心聽話又知道有音樂聲。專注但不執著，若執著則心有矛盾；不執著，則心不矛盾。所以在固定的位置注意息，還是可以知道息的初、中、後。

不過，必須強調不要丟掉對息的覺察，雖然在做其他的事情或者辦活動，但還是要持續作意在息上。若習慣專注於息，只要透過智慧來分辨覺察，就會知道現在我的息有沒有分明，我的心有沒有煩惱。作隨逐的練習，雖然注意力是在鼻孔的周圍，但還是可以知道息在身體的初、中、後的息的整個過程，也可以知道心的煩惱，因為身、心是相應法，它們彼此會相互影響。

◎觸的練習

如果做隨逐的練習，息仍是不夠明顯，也可以透過觸的方法，專注於息和身體的觸點。不過專注於觸點時，息會變得明顯，硬、熱、冷、推動等四大的特性也會變得明顯。要注意：安般念定的所緣不是硬、熱、冷、推動等，而是息的概念。這要分辨清楚，不然就會出現同時注意兩種所緣的情況，如果同時注意兩種所緣，就會容易出現緊張的情況。若分別清楚一種所緣，緊張就會消失。當息的概念明顯時，四大的相就不會比息明顯，這需要智慧。

以清楚的心專注於觸，但要了解你的所緣不是

推動、硬、熱等，繼續覺察息的入出。不能壓迫所緣，要以智慧領導作意，以我們需要的所緣來成就修行，清楚了解需要的所緣是什麼，什麼可以在決心與努力後產生果。如果能不斷地在正確的所緣上作意，將會得到喜與輕安的果。

◎安住的練習

安住就是心安於定。禪定能出現，須透過方便來調服，使心與所緣微細。我們需要用智慧來了解心與所緣的互動關係。當我們的心微細時，所緣會變得明顯微細；當所緣微細時，心也會變得微細。我們的作意、念清楚時，可以自然地、任運地看到整個息的過程，若念、作意比較不明顯，就無法看到整個息的過程。

安般念重要心所的運用

如果沒有智慧，輕安與喜悅就不會明顯，也不能突破先前出現粗的煩惱。所以，煩惱明顯時，輕安與喜悅就不明顯，相對地，煩惱不明顯，輕安與喜悅才會明顯。無明也是煩惱，因有無明而產生昏沉，如果沒有無明，就不會有昏沉；因有無明才有掉舉。同樣地，如果沒有無明，也無掉舉；有緊張的現象，也是無明的關係，沒有無明，就不會緊張。智慧的表現在於領導心專注正

見的對象、所需的對象，也就是引導心了解所緣。領導心來了解所緣，就是修行的智慧。無著菩薩以作意的道理，來說明止與觀的修行過程，不過作意不會單獨生起，必與信、念、精進、定、慧同時生起。了解阿毘達摩，有助於修行。透過了解阿毘達摩，幫助我們了解在修行的過程裡，誰是我們的朋友（善心所），誰是我們的敵人（不善心所），我們要怎麼利用朋友，去對治敵人。

作意引導心轉向所緣

引導心轉向對象的是什麼心所？最重要的心所就是作意，它可以領導心轉向對象。阿毘達摩說明我們的心像船，作意就像舵手，舵手能掌控心船的方向。舵手最重要，如果舵手有問題，那麼整艘心船都會出問題。

尋幫助穩定作意

息是身行，尋、伺稱為口行，尋、伺跟語言有關。要使心明顯、不離開所緣，常常是透過語言的方便，不過在禪定裡，已經沒有語言。語言跟念也有關，如默念出入息，你們可以自己默念入出、入出，這即是透過尋，來幫助心穩定地作意。不改變方向地作意。所以透過念，不一定要數息，如果你們能念，用語言默念出息、入息，這樣也是使心穩定地作意、不改變方向地作意，

息也因此而變成明顯。

念是在心裡默念出息、入息，有智慧就不會去控制呼吸。至少要先察覺到一點點息的入或出，然後再開始默念，以幫助作意。如果入息明顯，則默念「入」，如果出息明顯，則默念「出」。讓對象與念、尋在一起，因為有尋而無對象也沒有用。所以可以透過尋，來使對象明顯，自己先默念，慢慢調使作意不改變方向，觀息的過程就會愈來愈明顯，因為有智慧，所緣就會愈來愈明顯，緊張就不會明顯。

伺持續使心朝向所緣

讓我們的心船朝向目標划動，就需要槳。沒有槳，雖然有舵手，還是不能動。那槳是誰呢？最重要的槳是伺。在培養定力的過程中，伺一定會跟尋一起出現。伺與尋是心船的兩個槳，它們都有拉的力量，這在定中可以看得很清楚，在初禪中，尋的力量會變得很強，因為尋、伺，心才不離開對象。

根的運用

要使所緣變得明顯，必須透過定、念、精進三根。所緣不明顯時，心與身很容易產生沒有力氣的感覺，所以要透過念、定、精進三根來使所緣明顯。

《清淨道論》（p.279）中作意的規定是數息、隨逐、觸這個順序，但不一定要依照這個順序，你們可以試試看什麼是使所緣明顯最方便的法，就使用這個方便。要知道什麼是所緣，什麼不是所緣，要對正確的所緣培養穩定的作意，不離開應注意的所緣。

安般念的修習要點

正念正知

為什麼「安那般那」又叫作「安般念」？因安那般那定的「念」，必須非常明顯、非常地強。如果不以念、正知，是無法成就安那般那。佛說：如果我們不用念，不用正知，就沒有安般念的修行。念與正知明顯，才能成就安般念。念與正知是所有修定的重要資糧。不過，佛特別強調念與正知是安般念的重要資糧。

穩定作意

修安般念時，首先要了解對象，其次，要清楚息在那裡最明顯？在那裡最容易專注？是在鼻孔周圍？還是在某一個鼻孔？或是人中？所緣明顯時，可縮小所緣的範圍，例如在一個觸點上。不過，專注點放在鼻孔出口不是理想的位置，因為

一段時間後鼻子可能會出現比較通或比較塞，這是較不穩定的所緣。確定位置之後，每次修安般念時，便習慣、任運地將心引導到這個地方。心有此習慣性之後，就不用再找息，可以對此對象用穩定的作意修止。培養定力的過程中，阿毘達摩分為四種定──剎那定、近行定、色界安止定、無色界安止定。如果要培養穩定的作意進入禪定，得先習慣專注息的出入，且在同一個位置專注它，先入近行定，再入安止定，接著修初禪、第二禪、第三禪、第四禪，如此即是安那般那定部分的成就。

觀息看心

如果你們習慣修安般念，在觀息時就能習慣看心。依照阿毘達摩的分別，息是心生的色法，而在所緣裡面，心與息是一起出現的。所以修安那般那的好處是如果習慣專注於息，就能了解心的情況，以及息與心之間密切的關係。

有煩惱的息與沒有煩惱的息是不同的。例如昏沉時，我們的息變得很慢。然而在禪定時，息雖然也變得很慢，但是因為心變得很微細、很敏感，它什麼都了解，所以不會有無明出現，那時心對於它的所緣，不是模糊的。而昏沉的心卻不敏感，對什麼都不了解，雖然息也變得很慢，可是它與禪定的息完全不同。在了解昏沉的息後，

若覺察開始昏沉時，就可以透過方法來處理這個問題，掉舉也是同樣的道理。

修行者如果已習慣安那般那的法門，不管是自己的心或別人的心，他都能了解，無須藉助神通來了解別人的心。看自己的心跟看別人的心是相同的，如果我們能了解自己的息，就能了解自己的心；如果能了解別人的息，就能了解別人的心。

修行步驟

在安靜的地方坐好，不論有沒有盤腿，身體要端正，身體放輕鬆，調身是禪修的第一步。接著將注意力放在鼻孔周圍，氣息與皮膚接觸的地方，範圍不要太大，太大心不容易專注；也不要過小，太小容易造成心的緊張。在氣息的接觸點上，覺知息的出入。不是注意觸點的感覺，即不是去感覺觸點的硬、冷、熱等特徵，只是將心守在觸點覺知息的「出入」。不要跟隨氣息進入體內或出到體外。不要觀息的無常，只需覺知出入息的本身，知道息的進出即可。

若心無法專注於出入息，可以用「數息」的方法，協助心安住在息上。一次出入息中數一個數字，至少數到五，但不應超過十。數字不是所緣，是藉數目字讓心安住在所緣，如果所緣明顯，能清楚地覺察到息，就放下數字直接專注在

息上。

若能清楚地覺察出入息約半小時，便可練習「長短息」。當然不是每個人都要換，禪修者也可以一直注意息的出入，如此也可以達到禪定。保持自然的呼吸，不要刻意將息變長變短，單純的保持覺知，知道息進出時，經過接觸點的時間長短。如此能平靜的專注約一小時，心平靜安穩，此時便開始覺知「全息」，覺察呼吸從頭到尾的整個過程，心持續不斷的覺知每一次呼吸的初、中、後。如此修行時，可能會在眼前出現光環，光的顏色、形狀會改變，不要理會它，應繼續覺知氣息。

此時息會漸漸變得平靜微細，心要敏銳地持續保持正念，才能覺察呼吸。只要知道呼吸存在即可，不要刻意找呼吸的感覺。若心不能清楚的覺知氣息，不應慌亂或加重呼吸，保持覺知的心，在觸點上等待息，若正念夠強，會再次覺知到息。

若光很穩定明亮，並與息在呼吸的觸點結合，此時的光是「禪相」，心自動專注禪相，禪相越來越亮，心也愈來愈平靜，息愈來愈微細，定力愈來愈深。

修習安般念的功德

安般念的法門是殊勝難得的，「修習安般念可斷諸覺想，得大果大福利」[55]，是「聖住、天住、梵住乃至無學現法樂住」[56]，精勤修習安般念後，能令四念處滿足，四念處滿足已，能令七覺分滿足，七覺分滿足已，能令明．解脫滿足[57]。修習安般念而成就者能知最後命終時的出入息，能夠預知時至，預為料理，身心自在[58]。

出入息是培養定力很適合的所緣，從生命開始呼吸一直跟隨我們，我們應好好利用這個寶貝，開展生命的深度與廣度，揭開身心的奧秘，做自己生命的主人。

第七章

安般十六勝行

前言

安般念是佛陀所讚歎的修行方法，在三藏經典裡有許多關於安般念的教導[59]，其中十六勝行或十六特勝，配合四念處修習，是一個完整由止到觀的過程，適合定多慧少的人，從開端至末端不必轉換業處，是個很殊勝的法門。在安般念十六勝行中，第一、第二、第三部分的修習，即身念處、受念處、心念處，同時包含止與觀的修習，第四部分法念處是觀的修習，完全是屬於真實相的修習。真實相是指自相或共相，依照阿毘達摩的說法，只有究竟法有真實的相，有相、作用、現起、近因的分別，而所有不屬於究竟法的所緣都沒有真實的相。修觀時，專注的所緣是真實的相，若修禪定，則專注的所緣是一種概念，並非真實的相，概念法沒有真實的相。安般念中身念處的修習，特別強調定的修習，即以身念處來入禪定，然後再以此定來修觀。因傳承與翻譯問題，經論中十六個名稱不太一樣，本講依《清淨道論》所記載的來解說[60]。

佛說修習安般念，能成就四念處；成就四念處的修行，就能成就七覺支；成就七覺支，便能成就智慧與解脫。

安般念中「身念處」的修習

《清淨道論》中提到，安般念第一部分的四種練習是「（一）出息長時，知『我出息長』，或者入息長時，知『我入息長』。（二）出息短時，知『我出息短』，或者入息短時，知『我入息短』。（三）『覺知全身我出息』及『覺知全身我入息』彼如是學。（四）『安息身行我出息』及『安息身行我入息』彼如是學。」

覺知長短息

修習安般念首先注意息的出，再注意息的入，然後注意息的出、入。剛開始，呼吸的出與入兩者，那個會出現較明顯的情況，每個人都不大相同，我個人認為入息會比較明顯，因為入息時，我們會用一點力量，將空氣吸入身體內，而出息就比較自然，無須怎麼費力。生命的延續必須依靠入息，如果沒有入息，生命很快就會結束，由於入息比較容易看得到，所以我們平常也比較容易執著於是否有入息，而較不執著於出息。其次要知道息是長的，還是短的，長短是依時間而說的。自然地呼吸，知道呼吸出、入、長、短，念不斷地守在呼吸上，不理會其他的所緣。在此階段不觀呼吸的自相，如冷、熱、麻等，也不觀無常、苦、無我的共相，只是覺知呼吸的本身，它是概念法。

以智慧引導長息

我們不要刻意壓迫短的息變成長的息，或只希望長息出現，而不要短息，必須透過禪定與智慧，來調整息的長短，讓長的息自然出現。如果有正念、禪定與輕安，那麼息自然會變長。可以利用九種調整長出息與入息的方法[61]，幫助息能自然變長，絕不是去壓迫短的息。奢摩他的精髓，即是身心的輕安，在身心輕安的情況下，息自然會變長。當身心出現喜悅時，表示開始遠離粗的煩惱，遠離了粗的煩惱，喜悅就會出現，由於喜悅，出入息自然會比之前更微細。接著，要有捨，也就是如法檢查，不要執著喜悅，繼續用智慧觀察所緣。這裡的捨是指行蘊的行捨（tatramajjhattatā），而非受蘊的受捨（upekkha vedanā）。一切的善心都有行捨，所有的禪定也都有行捨。

禪修者一定要用智慧來調整息，而不是用壓迫息的方式：「我不要短的出入息，我要長的出入息。」不是這樣刻意，必須透過智慧，以智慧引導作意，作意引導心來讓息變長。若能以智慧了解長息對修行的好處，我們的智慧自然會分別長息是慢的息，幫助息轉向長的息，當轉成長息時，它會變得更微細。因此，我們需要藉由長的息來作為發展定的基礎。

長息益於安般念的修習

息的長短與身心安穩、定的深淺有關。「長」在這裡是指時間的長，也可說是慢，息長是因為它的速度慢，息短是因為它的速度快。能有長的出息與入息，對修行與身心而言是比較好的，其益處有二：

（一）長息比較容易觀察整個息的過程。對初學者來說，必須藉著長息才能清楚地分別息的開始、中間與結束，有經驗者則不論在任何情況下，都可以看到整個息的過程。

（二）有長的呼吸表示身體處於較佳的情況，而短的呼吸則相反。在定中，息會愈來愈長，須習慣長的息。長息除了與身體有關外，也與敏感、機警的心有關，因為身、心是相應法。所以，身機警、敏感，心也會變得機警、敏感，當我們的心變得敏感、機警時，息自然也會變長。這就是我們為何要了解長息對修安般念有益處的目的。但是有些禪修者在禪修時，出入息會突然變得短促，這種情況不用擔心害怕，這是自然的現象，只要身心平穩輕安，息會再度變長。

覺知全身息

身念處的第三部分是「覺知全身息」，即覺知出入息初、中、後的整個過程。透過作意的規定

中「數息」、「隨逐」、「觸」的方法，持續修行的話，可以連續不斷地看到息的過程。一旦觀出入息成為習慣，不只在打坐時，連走路、活動的時候，也都可以覺知息，這是習慣的力量。依《清淨道論》（p.273）的九種了知長時、短時出息入息的方法繼續用功，作意自然會愈來愈微細，心與所緣也會愈來愈微細，這是因為身與心相互影響的關係，微細的心觀微細的所緣。

以安息身行入禪定

修安般念身念處的最後一項是「安息身行」，安息是寂靜的意思，這是說明入禪定的過程。「身行」是指與呼吸本身相關或繫屬於呼吸的事物。由於身心與所緣相互影響，當禪修者的身穩定，心變得微細，則察覺到的所緣也變得微細；若身心粗重則察覺到的所緣也是粗重，此時看不到微細的所緣。因此，愈高的禪定，所緣愈微細，若修習安般念，則息也會愈微細。在《清淨道論》（p.277）裡有個很好的譬喻，如敲擊東西時，若我們沒有定力，那麼只會聽到粗的聲音，若有定力，就能分別聲音粗與細，能聽到較微細的聲音。修行的過程也是這樣，如果我們的心有粗的煩惱，則所見的所緣也比較粗，如果我們心的煩惱較微細時，則所緣也會隨之變得更微細，且因所緣變得微細，更能進一步看到愈來愈細的

煩惱。若能去掉煩惱，那麼所緣將變得更微細。禪定能增強心的敏感度，定好比放大鏡，透過放大鏡觀察某個對象時，更能分別它的細節。在安息身行近行定階段，五種禪支變得明顯，進入安止定時，即能不斷地專注於所緣。

從安息身行的過程入初禪時，最重要的心所為尋、伺。尋有尋求、思考的意思。在《清淨道論》（p.142）裡，解說尋的相是令心專注於所緣，意思是以拉的力量來引導心投向目標；作用是令心接觸、擊觸於所緣，巴利文āhanati有「打」的意思，即連續不斷地打所緣；尋的近因即是所緣。伺的相是數數思惟於所緣，保持心繼續專注所緣。依照南傳佛教的經典，心的依處是有分或意根，在阿毘達摩的說法中，心所依處的位置在心臟裡面的血[62]。然而，依照北傳佛教的看法，心的所依是過去的心，他們認為色不能成為心的依處。南傳的說法中由於初禪中尋、伺兩個心所，能使微細的心持續不斷地專注、作意在一個所緣（似相），而不會丟掉所緣。修安般念時，若心能超過一個小時不丟掉所緣，讓心留在似相，就能成就禪定。因此，尋、伺是入禪定的重要條件。

剛開始入初禪時，會覺得像到天堂一般，非常地快樂，可是當修了一段時間之後，會感到「尋」的苦，因為尋會令心不斷撞擊所緣。尋在近行定時，會變成一股明顯的拉力，尤其在安止定時，

這股拉力會變得更明顯，所以禪定發達的人，入初禪後會馬上發現尋所產生的苦。這時若看到尋是禪定的煩惱，便可以練習入第二禪，再從第二禪進入第三禪，從第三禪入第四禪，這中間的速度是不可思議的。

身念處的止與觀

成就第四禪定後如果轉修十遍、四梵住等止禪法門，很容易就能修成它們。或者可以轉修觀禪。修止與修觀不同，要清楚的分辨它們，依正確的方法修習。修止依《清淨道論》所述有四十種業處，不論用何種業處，止禪的所緣是概念法，概念不是究竟法，還可以被打破、分析。修止時只是覺知息的本身，不分辨真實的名色法，因為修定需要穩定的所緣。

在修觀的過程，只有兩種業處，即色業處與名業處。若要修觀則應轉換所緣為四大，觀息的出入息身、所生身、名身等三種身。此時應再度專注似相，達到第四禪，從第四禪出定後，嘗試觀察呼吸裡的四大，持續地觀察地、水、火、風四大，就會看到息變成像一粒粒奶粉般的色聚，進一步分析色聚時，就能透視每一粒色聚所包含的九種色法，即地、水、火、風、顏色、香、味、食素與聲音，這九種色法稱為呼吸身。

呼吸依靠身體而產生，呼吸包含在身體裡，身

體稱為業生身、所生身、色身，是由很多的色聚所組成。若用禪定看身體，身體也會分解成很多的顆粒（色聚）。所以《清淨道論》說明色的「味」（作用）是vikiraṇa，有散布、分散的意思，為什麼呢？因為色聚像散布的很多顆粒，每一粒的色聚至少有八種色法。色法的來源有業生、心生、時節生、食生等四種，呼吸是心生色法[63]。

名身是指心與心所，若已經具足禪那，就觀每一禪的禪那名法，也就是在禪那中生起的心與心所。由於之前以安般念修習止禪時，已檢查過禪支，當轉修觀時很容易觀照禪支，並觀照與禪支同時生起的名法。

觀照呼吸三種身之後，接著觀照它們為無常、苦、無我，即是由自相的觀察，轉成共相的觀察。因為唯有觀察究竟法、真實法的自相與共相才是真正的修觀，真正的觀才能讓觀智生起，以觀智照見名色法，才能看到因緣生滅與剎那生滅，由此一步步開展智慧，最後能體驗到涅槃，超越一切苦厄。就如心經所說：「觀自在菩薩行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」觀世音菩薩這樣做，我們是菩薩的好學生，也要這樣修學，菩薩可以做，我們也要努力做到。

安般念中「受念處」的修習

經文：「（五）覺知喜……（六）覺知樂……（七）覺知心行……（八）覺知安息心行……」

喜與喜悅的分別

這裡先要說明的，喜悅（pāmojja）與喜（pīti）並不一樣，喜悅是喜的條件。如《長部》中的《大緣經》[64]說明修行的過程，即入定與實現道的過程。經文提到因有生，所以有苦。因生而有這個身體，所以在苦中。有生就有苦，生緣苦。因了解苦，所以有信，信是所有修行的條件，沒有信就無法修行，經由修行才能解脫，沒有修行就不能解脫。

有信才有喜悅，喜悅可以說是真正的快樂，修行的快樂。喜一定是善的，因有法欲，才能實現法喜。有喜悅，才有喜。喜就是法喜的意思，是七覺支之一，有法喜才能成道，沒有法喜就無法成道，有法喜便不會找與貪有關的快樂，因喜能去掉比較粗的煩惱。

有生就有苦，因了解苦而有信；因信而有喜悅；因喜悅而有喜；因有喜，所以有輕安；因有輕安，所以有定；因有定，所以有如實觀；因有如實觀，所以有厭離；因厭離，所以無貪；因無貪所以得到解脫；因有解脫，就可以證得解脫知

見。這就是修行的過程。

覺知喜

受念處的第一個練習是「覺知喜，我入息、出息」，也就是安般念十六勝行的第五項。覺知喜必須入初禪、第二禪，因初禪、第二禪皆有喜。可以從兩方面知喜，一從所緣，二從不癡。如何從所緣而知喜呢？專注所緣入於初禪、第二禪，初禪與第二禪的禪支中皆有喜。如何從不癡而知喜？若修觀時，從初禪到第二禪，觀「喜」的改變，是可滅的、是衰壞的，知道喜是變化無常的。

覺知樂

第二個練習是「覺知樂 」，初禪、第二、第三禪都有樂受。修止時，不改變所緣，修觀時，從初禪到第二禪，從第二禪到第三禪，再從第三禪到第二禪，第二禪到初禪，從初禪到欲界，再從欲界到初、二、三禪定，之間的所緣改變很快。所緣改變得愈快，愈能看清楚樂受的無常，而不會執著樂受。用禪定敏銳的心，觀「樂」的無常，更容易徹底了解，雖然樂受明顯，也不會生起執著。

覺知心行

第三個練習是「覺知心行」，「心行」通常是指受與想，因為修受念處的緣故，所以特別指「受」。要如何修呢？從初禪到第二、三、四禪，再從第四禪到初禪，改變所緣愈快愈好，也就是入欲界近行定，接著入色界初禪到第四禪，每一禪定的受都不同，從中便能看到受的無常生滅，受的苦。

覺知安息心行

第四個練習是「覺知安息心行」，若身體不敏感，則無法了解身體的無常、苦；若沒有敏銳的身心，也無法徹底了解受的無常、苦。要先安息心行，才能徹底了解受的無常、苦。若了解微細的受，則不會執著粗的受，若有微細的受，則很快能了解無常、苦、無我。所以，應先從欲界開始，欲界的受比初禪的受粗；初禪的受比第二禪的粗，因為初禪有尋有伺；第三禪的受比第二禪的細，因為第三禪已沒有喜；第四禪的受最微細。禪那越高，心行越平靜。

受念處的「止」與「觀」

修止時，入初禪觀息，所緣不改變，心不改變，是同樣的心與息，且都是用初禪的五種禪支與其他的心所。修觀時，所緣改變，從欲界到初

禪，從初禪到第二禪，從第二禪到初禪，從初禪到欲界，再從欲界到初禪，從初禪到第二禪，則可以清楚看到喜受的改變。

修受念處時，要特別注意受，修止時所緣不改變，則受會逐漸穩定，有微細的心，則有微細的受，粗的心相應於粗的受。修觀時改變所緣，且用禪定、敏銳、智慧的心，看受的變化，則能徹底了解受的無常。禪定中喜受的出現是依靠所緣，若沒有所緣，則喜受也不會生起。如《清淨道論》中所舉蛇的比喻[65]，若要了解蛇，先要知道牠的住處，眼鏡蛇的住處是洞穴，而息的住處是似相。若如此了解，則觀察息時不會起無明。

修習受念處了解受是緣起法，是緣生緣滅的。受是遍一切心的心所，任何一種心識活動產生時，受就在其中生起。受生起的因緣有哪些呢？要有依處、所緣與觸。根據阿毘達摩講心的依處在心臟裡，共有五十四種色法。所緣是禪修的對象、目標，若所緣是色，眼識的生起包含意根、眼根、色塵與觸，若這些條件不具足，眼識不會出現，生起的眼識中，包含受的心所。同樣地，禪定的受也是緣起法，禪定中受的生起，也一定是有意根、法界（指似相）、意識，才會有受，這些要分辨清楚。

受是僅次於色最粗的行，因為身體不敏感，受也不敏感，如果身體敏感，則受也敏感。安般念

的受念處是指受覺，而受是最重要的心行，安息心行就是講安息受。佛教分別五蘊為色、受、想、行、識，事實上所有的心所都是心行，而最重要的心行則是受與想。

受比想粗，所以受的無常比想的無常更容易了解，但它們是同時生起的。心的功能是分別所緣，這些分別都是依賴心所，在分別所緣的過程中，最重要的心所還是受，其生起主要是因有對所緣的「觸」，因為有觸而有受，觸、所緣與受同時生起，同一依處。因為受直接碰觸所緣，受用所緣的過程是「受」在受用，其他心所是幫助它受用。《清淨道論》中比喻「受」為國王，其他「心所」有如廚師，準備好食物才讓國王受用，「受」所緣分別為可意或不可意，因為不明白受的無常性，在受的當下，往往對可意的所緣，生起愛染；對不可意的所緣，生起厭惡。若沒有及時覺知，可能造作善惡行，種下輪迴的因，因此，受是修行的關鍵。

心、息與受的關係

《清淨道論》（p.286）以「風箱」來比喻業生的身體，「努力」好比心，身體需要心的努力、用功，才有出入息。修身念處時，若心所作的努力漸小，那麼息會變得愈來愈微細，由於心愈來愈微細，受也變得愈來愈微細。初禪心的努力比欲

界心的努力微細，所以受也微細，第三禪的心更微細，在第四禪中已沒有出入息，而受也變得最微細，這是因為心的努力已很少，身心很寂靜。所以看不到息。

出入息需要靠心的努力，息是心生的色，需要心的努力才有出入息，若無心的努力，則沒有出入息，而心與身是相應法，出入息要用身體的力氣，也用心的力氣。欲界中，心要作較多的努力，拉力較大，在色界則拉力較小。愈高的禪定，拉力愈小，第四禪的拉力已非常微細至看不到，所以心與受最清淨。受的生起是因為有所緣、有意根、有心的過程，所以有受。又受與心在一起，沒有心就沒有受。禪定愈高，息愈微細，身、心與受也愈微細。例如欲界的身、心與受最粗，初禪的受比第二禪的受粗。

修受念處是觀欲界到初、第二、第三、第四禪的心與受變得愈來愈微細的過程，修身念處則是觀息變得愈來愈微細。一個心有一個受，心改變則受也改變。受是因有所緣而生起，當所緣改變，受會改變；當心改變，受也會改變。總之，徹底的修受念處一定要用禪定的功德，由於禪定的受是靠所緣，所以當禪定的相變得很清楚，受的作用、現起、功能及近因也都變得清楚。

心的活動是因為有「所緣」而生起，當所緣改變，心也隨著改變；當所緣微細，心也變得微

細。修禪定時，似相是微細的所緣，因為培養微細的所緣，所以心也微細。或許有人會說：「是否應該說因為心微細，所以所緣微細？」心與所緣是同時生起，不能分開的，是一個過程。心的功能是分別所緣，若心與所緣不在一起，則無此功能。

身、心與息的關係

身體是最粗的色，它的無常最容易看到，阿毘達摩說色的無常比心的無常慢十七倍，例如身體生病了很容易看到，而心的改變卻不容易看到。身、心與息互相影響，心需要息才能運轉，身穩定，息會緩慢微細，才能覺察到心。若息沒有平穩寂靜，便不容易看到心。

先修止，再修觀。修止時，身體與心變得較敏感，再用敏感的心來修觀，可以很快成道。身體必須依賴息才能存在，好比身體要依靠食物、營養的滋養，否則無法存在。同樣地，心也須依賴身體，當身體不存在了，心的運作也停止了。身體能存在是因為有食物、息與適當的氣候，太熱或太冷身體都無法存在。因此，時節（火）生色聚、食生色聚與息是身體存在的要素，但還要配合其他的緣。

欲界中，身與心是不能分開的，心的存在必須靠身，心與身相互依存，然而，唯有心才能覺知

身，若沒有心則無法覺知身。當心作很多的努力時，身也作很多的努力；當身作很多努力，息也要很努力。打坐時，息漸漸變得微細，身出現輕安的狀況，心也容易發達輕安；心產生輕安，身自然會感覺輕安。息就是身行，若息的努力少，心與身的努力也少，身心的輕安變得明顯。若想要身心敏感，必須培養輕安。

平常的快樂不是真正的快樂，真正的快樂是來自身的輕安，而真正身的輕安是從禪定中獲得，將身體放鬆，則易調心的輕安。執著粗的身體的快樂，是因為沒有經驗過微細的快樂。因此，佛陀教導弟子的第一個課程是入禪定得到微細的身體的快樂，如果身體有輕安的感覺，得到微細的快樂，便不會執著於身體上粗的快樂。若身體有微細的樂受，用此敏感的身體來修觀，很容易了解無常、苦的道理。

在《阿含經》中佛陀教導弟子五蘊無常的道理，他們入禪定作觀，很快開悟證果。如佛陀知道羅睺羅的智根成熟，因為他已修安般念，觀身、受與心的無常，當佛陀再教他五蘊無常，就能馬上證果[66]。這是因為禪定的功德，有敏感的身與心，能透視五蘊，很容易看到五蘊的生滅，了解五蘊的無常、苦、無我，解脫束縛、苦迫。

安般念中「心念處」的修習

經文：「（九）覺知心……（十）令心喜悅……（十一）令心等持……（十二）令心解脫……。」

覺知心

心念處第一個練習是「覺知心，我出息、入息」。《大念處經》說有十六種心，有貪欲心、無貪欲心、有瞋心、無瞋心、有癡心、無癡心、收縮心、渙散心、廣大心、不廣大心、有專注心、無專注心、有上心、無上心、有解脫心、無解脫心[67]。從最粗到最細的心來說，欲界不善心是最粗的心，比欲界不善心細的是欲界善心，比欲界善心細的是色界心，比色界心高的是無色界心，比無色界心高的是出世間心，出世間心即無上心、解脫心，這是最高的心。mahaggata-citta 是大心、廣大心、上二界心，廣大的心是指色界、無色界心，因為此二界眾生的心很廣大，而欲界眾生的心不發達。禪定愈高，心愈廣大。修心念處時，在任何時候都要清楚知道心的狀態，是有煩惱、無煩惱；是專注心，無專注心；是解脫心，還是無解脫心。

嚴格地說，依《清淨道論》（p.288）安般念的解釋，「覺知心」是特別指覺知禪修過程中「心」的狀態。心念處的心是五蘊中的識蘊，識與心所

是同時生起，同時滅去的。因此，欲界各種不善心、善心的心所與初、第二、第三、第四禪的心所不同，欲界的心與四種禪定心的狀態也不同。在此時要特別覺知各種心的生滅現象，禪修者了知心只是一連串生滅的過程，沒有我、人、眾生、壽者，心是緣起的、無常的、無我的。心念處特別強調觀心的無常，以破除執著「心」為「我」的妄見。

令心喜悅

心念處的第二個練習是「令心喜悅，我出息、入息」。所有的正定都有喜，初禪、第二禪中因有行喜（pīti），所以初禪、第二禪的快樂叫喜樂，第三禪無行喜只有受喜（somanassa），所以稱為安樂。第四禪中雖已沒有喜受，然仍能感到樂——捨樂，這是最高的清淨的樂。如果我們觀五蘊的無常，也能感到喜悅，此喜悅稱觀的喜。如果我們從欲界近行定到初禪、第二禪、第三禪、第四禪，再從第四禪到第三禪、第二禪、初禪，就有止與觀兩種喜。

令心喜悅有止與觀兩部分，先入禪定令心喜悅，然後出禪定觀心的無常。住於禪定中是看不到心的生滅，只有出禪定才能觀心的生滅無常。入禪定再出禪定後，雖然觀心的生滅時已出禪定，但所觀心的生滅還是禪定心的生滅，所以能

清楚知道禪定中所有的心法。在修觀中，不斷地觀無常、苦時，通常會覺得無聊、厭煩，此時可以藉禪定調適，在禪定中休息一下，再出定觀察，如此心更加敏銳，觀力更強，便能如實觀察心的生滅，而不會生起厭煩、無聊。

令心等持

心念處的第三個練習是「令心等持，我出息、入息」。samādhāna 是等持、定、精神統一的意思。令心等持也就是把俱生的心與心所放在一起，令心不會散亂。因為有五蓋的障礙，在欲界定把俱生的心法（心與心所）放在一起的功能還不明顯。又初禪有尋伺，第二禪有喜，第三禪有樂。因此，定的功能並不完全。當在第四禪時，因為已沒有身息、樂，所以，定功能變得最明顯。在一個心中存在許多俱生的心法，例如：受、想、思、作意、尋、伺、喜、勝解、精進、輕安等心所，若我們不分別觀這些心法，會誤以為是「我」的心；如果能看到一個心裡同時存在許多心法，都有其不同的功能、現起，如此可了解無我的道理，因此心比較不會執著。心與行（saṅkhāra）是不能分開的，心的行是它的心所。又若沒有色，則心不會出現，心的生起須靠行與色。

若出現心的活動，它必有「定」，因為注意所

緣，心的活動才會出現。當我們注意所緣，此時心與很多心所在一起。若是不善心，則可能含有掉舉的心所，而讓定的功能減弱。也就是不善心中，定的功能因掉舉蓋的障礙而不明顯，然而心需要定，才會注意在所緣。所以，所有的心都有定。例如初禪中因為有尋、伺，所以定的功能是不完全的，若禪定有喜、樂，也會讓定的功能不完全。五禪支中，捨的意思是捨棄，禪定中若能捨棄尋、伺、喜、樂，那麼心將完全清淨，禪定也會變得完全。因此，第四禪時，定的功能變得最強。

先觀察了知各種心的情況，再觀它們為無常、苦、無我，並且從初禪到第四禪不斷反覆練習，心無常，修觀之心也是無常，這些都是無常，都要觀察清楚。由於第四禪的禪心已去掉所有定的蓋，如尋、伺、喜、樂等，定聚集心所的功能最明顯，最適合修觀，用敏感、適合的心（指第四禪心）來修觀，才能看清楚令心等持的過程。因為禪定的心也是無常，我們不會執著它，若我們不執著禪定的心，當然不會執著其他的心，所以，很容易破除執心為常的妄見。

令心解脫

心念處的第四個練習是「令心解脫，我出息、入息」，要修行令心解脫，必先經過令心等持的

過程，令心解脫的過程也有兩個部分，第一是用「止」的心，第二是用「觀」的心。

（一）屬於「止」的解脫：在初禪時，令心解脫於五蓋；第二禪時，令心解脫於尋、伺；第三禪時，令心解脫於喜；第四禪時，令心解脫於樂，這是屬於止的解脫，主要以定的功德來令心解脫。

（二）屬於「觀」的解脫：我們觀心的無常，此所觀的心也是無常，這樣能令心解脫於「常」想。觀心的苦，此所觀的心也是苦，令心解脫於「樂」想，則不會在無常的世界裡尋找快樂。由於令心解脫於「常」想、「樂」想，明白這一切都無常生滅、不斷地逼迫惱壞，沒有主宰、沒有不變的我存在，才能令心解脫於「我」想，不會再執著有個我。眾生因為不能捨棄「我」見，所以不能遠離欲愛，不斷輪迴受苦。若能捨棄我見，去除欲愛，就不會對身心產生執著，進而能了解「滅」的道理，因為了解「滅」的道理，不會再緣「取」和「有」而輪迴生死。若我們看清楚微細的心的無常，就不會執著微細的心，不執著微細的心，便不會執著於粗的心。微細的心能夠看清楚，自然容易觀粗的心。我們了解第四禪定的心的無常、苦、無我，便容易地了解欲界粗的心的無常、苦、無我，如此便能遠離欲愛貪著，精進修行。

受念處與心念處的差別

禪修的法門可以分為兩類，即觀照色的法門（色業處）與觀照非色的法門（名業處），當世尊教導色業處時，教導四大的修法，開示名業處時，他通常教導受念處。因為在五蘊中，受是僅次於色蘊的名法，受的生起很明顯，尤其苦受與樂受的生起是相當清楚的。心的生滅對某些禪修者而言，是不明顯的，必須有好老師教導正確的觀察方法，並有足夠平靜敏銳的心，才能如實覺知心。

受念處觀察重點在受，心念處則在心，受與心不會單獨生起，必須有依處、所緣與觸才能生起。任何心識剎那生起時，相應生起的心所裡就有受。因為一個心識剎那中不能有兩個心同時生起。同樣地，在一個心識剎那中不能有兩個受同時生起。因此，每個心識剎那只能有一種受存在。所以，我們不會同時感覺苦受和樂受。

因為一切行是無常變異的，因此諸受都是苦的，所以應當思惟受為苦。心變化是最快的，因為太快了反而不容易覺知，因此心念處特別強調觀心的無常。

安般念中「法念處」的修習

經文：「（十三）觀無常，我出息、入息（十四）觀離欲，我出息、入息（十五）觀滅，我出息、入息（十六）觀捨遣，我出息、入息。」

以觸分別五蘊

安般念的第四部分是法念處，修觀了解心的緣起，必須看意根、所緣與觸。當意根、所緣出現，則心出現，修法念處時，也是用意根、所緣與觸，若沒有所緣就看不到五蘊、十二處、十八界等。修法念處時，特別要注意觸，透過觸來清楚分別五蘊、十二處、十八界，也就是當觸明顯時，能明顯分別五蘊。受、想、行皆依觸而生起。「觸」是碰在一起的意思，當「所緣」、「識」、「根」碰在一起就是觸。我們有六種根，所以有六種觸，以及六種觸所生的受、想、行，所以法念處的修行特別注意觸。心必須依靠名色才能生起，「名」特別是指受、想、行。身念處強調注意名與色；受念處則強調注意意根、所緣、受；心念處注意的是意根、所緣與心；法念處強調注意意根、所緣與觸。

觀無常

觀五蘊的無常生滅，這是屬於修初觀的部分。

初觀還是觀生滅，能清楚分別生、住、滅，但初觀它還沒有能力實現高的觀智。

觀離欲

觀無常後，再進一步修觀離欲。有「滅盡離欲」與「究竟離欲」兩種離欲。「滅盡離欲」是諸行的剎那壞滅；「究竟離欲」是涅槃。持續地觀察生滅，觀智漸漸成熟，無常、苦、無我的三相清楚顯了，諸行快速現起，猶如未生、未住就已滅去。如此觀已，捨離貪執與憂惱，真正離欲。

觀滅

若觀已成熟，則不再觀「生」，就只觀「滅」。和離欲相同，有滅盡滅、究竟滅。初觀觀生與滅，隨著修觀的進步，觀無常的速度會變得愈來愈快，已經沒有「生」，只剩下「滅」，智慧也將愈發達。當只有滅時，可以實現所有高的觀智到行捨智。成熟的觀，是行捨智的基礎，從行捨智後到成道，都必須靠成熟的觀。若只觀生滅，是不能實現行捨智，要達行捨智一定要經過觀滅的過程。

觀捨遣

若修觀離欲或觀滅，兩者都有世間觀與出世間觀的過程。世間觀是屬於彼分斷，出世間觀則是

正斷斷。有兩種離欲——滅盡離欲、究竟離欲；有兩種捨遣觀——遍捨捨遣、跳入捨遣。以觀從部分進而遍捨諸蘊與諸行的煩惱，稱遍捨捨遣。見有為的過失，心傾向無為涅槃，然後投入涅槃，稱跳入捨遣。先遍捨然後投入，分別為兩個過程，這是捨遣的過程。

依佛陀的教導，成道有四個步驟，第一是了解苦，第二是離集，第三是發展道，第四是體證涅槃。體證涅槃要看清楚所有有為法的過患，因為所有的有為法都是有相法、有漏法，所有的有為法都是障礙。所以，要體證涅槃一定要看清楚所有有為法的無常、苦、無我，然後能遍捨它們，投入涅槃，體驗不生不滅的寂靜之樂。

總結四念處

了解四念處的次第很重要，它有助於徹底地修觀並了解法，佛陀告訴我們，若沒有全盤的了解，就不能完全解脫。對於生命個體的存在，最重要的是了解身、受、心，才能進而清楚了解法的道理。

有情因愛、取而輪迴不已，愛、取由受產生，受就像國王，受用所緣，其他的心所都只是幫助它來受用所緣。因為受我們的心產生執著，若沒有受，則心不執著，所以受是繼續輪迴最重要的

心行，如果了解受的無常、苦，便容易了解輪迴的心之無常與苦。身體與受可說是我們所執著最強的兩種對象，若不執著身體與受，則心易得解脫。因此，修行第一要了解身體的無常、苦，第二是了解受的無常、苦。有此基礎，再進一步了解心的無常、苦、無我，當了解心的無常、苦、無我，便可以成道，而成道屬法念處的過程。

十六勝行配合四念處的修行只是方便說，並沒有嚴格的區分。例如修身念處時仍可了解受、心、法念處的道理，它們會一起出現，好比佛法中戒、定、慧三學、緣起等都是相關、相攝的道理一樣。四念處彼此相關，雖然我們分開來看，但不一定要經過每一個過程，如果五根平衡、有力量，並與七覺支配合，則四念處自然會一起出現，如身念處的修行即包含受、心、法念處。所以，修四念處的任何一種都可以開悟。安般念十六勝行是一種解脫的課程，以最簡單的方法得到解脫，若能了解安般念修止與觀的道理，從初學到最高修行的成就，可以用同樣的所緣，無須改變業處，一路到底，走過七種清淨法，成熟十六觀智，體證涅槃。所以，安般念的修行是安穩而殊勝的，我們應當精進修習，讓所有的理論變成親身的經驗。

第八章

白骨與白遍

白骨觀

白骨觀在四十業處中並沒有獨立列出來，它包含在不淨觀裡面，不過它常被單獨列出，目前還有很多人修習它，是很普遍的修行。

若依據帕奧禪林的學程，是在三十二身分之後修習。修習三十二身分時，已經辨識身上的骨骼，然後將全身骨骼視為一個整體，以智慧辨識它。當能很清楚地見到全身的骨骼時，以骨骼的不淨可厭相為所緣，用下列語詞中的任何一種，在內心一再的憶念：厭惡、厭惡；可厭的骨、可厭的骨；骨、骨。

可以隨自己的喜歡而用其中一種語詞來憶念，應當將心平靜的專注於骨的不淨可厭相，持續一或二小時，對不淨相的修行會穩定、提昇。如此修習，將能生起、持續與開展對於不淨的覺觀與智慧。

注意觀察骨骼的顏色、形狀、位置與界限；這樣做，骨骼的不淨可厭的概念容易在心中生起。根據《清淨道論》（p.246）觀察身體某一部份的顏色、形狀、位置與界限乃是觀察取相，觀察與辨識那部分的可厭便是觀察似相。藉著對骨的可厭這個似相的專注修行，可以達到初禪。

或許有人會問：還沒修三十二身分，看不到身體骨頭的人如何修習呢？可以看照片或模型來幫

助取相，如果以前有修習過，或見過骨相，應該不是很困難。白骨修成後，就可以白骨為所緣，修習白遍。

白遍

十遍處是重要且普遍的修行，它可以修到第四禪，可以由遍處禪進修無色界禪那，或修神通自在。十遍中白遍是四種色遍中最好的，因為它能使心清澈明亮。修遍處禪首先要準備「相」，以便「取相」為所緣。先準備一塊圓形白布，直徑七吋左右，掛在眼前不遠處，眼睛可以平視看清楚的距離，當開中庸的兩眼取相修習，專注那白色為：「白、白」。有時睜開眼睛看，有時閉起眼睛思惟，直到閉起眼睛白相清楚的顯現在眼前，此時即是「取相」生起。

如果已修過白骨觀的修行者，可以以骨骼的白，作為禪修的所緣；或有修其他業處成就者，可以依靠該定力依任何的白色，都能生起相。禪修者取相生起後，安坐修習，數數專注思惟，白相清澈明亮，諸蓋次第鎮伏，此時是「似相」。若似相穩定明亮，必須以廣大心修習及增大既得的似相。

如何做呢？先注意白色似相並培育定力，白相穩定明亮時，下定決心將白色圓形由吋擴大為公

尺、公里、一村、一縣、一國土、一世界，直到遍滿十方。每次下決心擴大某限度，若發現它變得不穩定時，要再專注為：「白、白」，使它穩定，當定力增強時，白色禪相會變得穩定而且靜止。如此不斷重複修習，直至禪相遍滿十方，沒有邊際，無論看向哪裡，只見白色禪相。當白遍穩定時，將心安放於白遍的某一處，大約的位置是正前方，就像將帽子掛在牆上的鉤釘一樣，保持心安住在那裡，並繼續專注為：「白、白」。

當心靜止穩定，白遍相也會靜止穩定。白遍相將會非常潔白、明亮、清澈，這也是似相，是擴大原來白遍似相之後產生的。持續的專注於白遍似相一或兩小時，令禪支明顯有力，如此便達到初禪。接著繼續練習，達到二禪、三禪、四禪。

若能用骨骼的白修行白遍，達到第四禪；那麼同樣地，也能用頭髮的顏色修行黑遍；用脂肪或尿修行黃遍；用血液修行紅遍。如果修行成功，便可以用花朵或其他外物的顏色，修行不同的色遍。所有紅色的布、紅色的花都在呼喚、請求你修紅遍；所有白色的布、白色的花都在呼喚、請求你修白遍；所有黃色的布、黃色的花都在呼喚、請求你修黃遍；所有的黑色布、黑色的物品，都在呼喚、請求你修黑遍。

因此，純熟的修行者能夠以他所見的任何外物作為所緣，修行遍禪與觀禪——不論是有生命或

無生命，內在或外在。世間的技術，不斷練習便能巧妙運用，禪修也是熟能生巧，從不斷的修習中達到善巧自在。

三種捨斷──彼分斷、鎮伏斷、正斷斷

止觀的修行即是離開煩惱的過程，要用智慧清楚了解離開煩惱的過程，不然你們的修行不易成就。阿毘達摩就是清淨智慧的意思，你們一定要用阿毘達摩來了解修行的過程。離開煩惱的過程，包含止的過程及觀的過程，要了解它們的相與它們的區別。

彼分斷

離開煩惱的三個過程，即三種斷──彼分斷、鎮伏斷、正斷斷，也稱為三種分、三種離[68]。離開煩惱有其次第與方法，剛開始，以持戒來離開粗重的煩惱，接著，以修定、修觀來離開細的煩惱，最後，我們是用道來離開最微細的煩惱。戒的精髓是律儀，不論是以受持律儀戒或是用不同觀的智慧來離開煩惱，這個離開煩惱的過程叫做彼分斷（tadaṅgappahāna），aṅga是支分的意思。彼分斷可分為二個部分，不徹底的彼分斷與徹底的彼分斷。一般說來，對於可意、喜歡的對象，心會有執取、欲貪的傾向，若以受持律儀戒或用

不同的觀智處理心的執取的問題，這叫做彼分斷。比方說因為我受持戒律，所以我不注意好色、不執取好色，在我的心裡不會因好色而起貪欲。又如我受持根律儀戒，知道六根所接觸的境都是無常、苦，所以當根塵接觸時，煩惱不會出現，這是持守律儀戒所生的智慧，也就是了解所觸境是無常、苦，對於境界不生執著、貪愛，因而沒有煩惱。因為我們還有隨眠，對於可意的對象仍會有執著，對於好色還是會生起貪欲，不過若受持律儀戒，了解這些所緣皆是無常、是苦，這個時候煩惱不會出現，因有彼分斷的緣故。但這是不徹底的彼分斷，因為煩惱的根源還在；若以觀智一分分斷煩惱，便是徹底的彼分斷。

鎮伏斷

在禪定裡，煩惱暫時不出現，因為定和煩惱不會同時出現。由於定所生的智慧的力量，能暫時去掉煩惱，這種以定的力量去掉煩惱、離開煩惱的過程叫做鎮伏斷（vikkhambhanappahāna），vikkhambhana是完全搖動的意思。

禪定時，雖然隨眠繼續存在心裡，但煩惱暫時不會出現，因為禪支不給煩惱機會，禪支的力量可以鎮伏、蓋住煩惱，即鎮伏斷。在所有的定裡，輕安、喜、定、捨等不給煩惱出現的機會，煩惱就不會出現。

止的定分別為三種，徹底的觀也有定，觀的定叫做剎那生滅定，若是三種定再加上剎那生滅定即是四種定。止的定與觀的定都不讓煩惱現起。即有四種定不會讓煩惱生起，即近行定、色界安止定、無色界安止定，及徹底觀的剎那生滅定。

正斷斷

只有徹底的觀才能成道，成道的過程是要實現所有的觀智，即分別名色、分別緣起，然後觀所有有為法的過患。如果能了解所有有為法的過患，則可以實現行捨智。定與觀都有世間、出世間的分別。若以安般念入初禪、第二禪、第三禪、第四禪，是實現世間定。世間定因用業處修禪定，所以是有相定。實現世間定，可方便修觀，所以我特別強調先修世間定，再修觀，用發達的善心修觀，能很快成就觀智。世間觀是從分別名色開始，一直到行捨智，實現行捨智以後，就能實現見道。實現見道後，可以見到涅槃，如果見到涅槃，就能成道。成就第一道（須陀洹），進入聖者之流，就能離開不正見——身見，不會認為這個身體、這個心是「我」、「我的」。如果繼續用功，能成就第二出世道（斯陀含道）、第三出世道（阿那含道）、第四出世道（阿羅漢道）及成就阿羅漢果。阿羅漢已去掉心裡所有的眼鏡蛇，不會有積極的煩惱，即是正斷斷。

體證涅槃成就第一果以後，可以定在涅槃中，涅槃成為定的對象，好像定在業處修有相定一樣。從第一果開始，所有成道的人都能實現道果定，道果定就是無相定、出世定。開悟是屬於涅槃的階段，開悟有小開悟，有大開悟，小開悟是看到解脫的對象（涅槃）。如果是實現阿羅漢果，則是實現有餘涅槃，有餘涅槃還有五蘊存在，但不會再生，因已經沒有再生的緣，且知道死的時候能實現無餘涅槃，無餘涅槃已經沒有五蘊。五蘊是緣起法，因為已經沒有生起五蘊的緣，所以五蘊不會出現。如果知道應該做的都已經做了，那是大開悟。修阿羅漢道實現解脫的過程就是這樣，如果是修菩薩道，則是不同的說明，不要混在一起。

有正斷斷，就不會有積極的煩惱；沒有正斷斷，還是會有積極的煩惱。所以，不出離煩惱，一有機會，煩惱就會連續不斷地出現。成道以前無法修正斷斷，只能修彼分斷或是鎮伏斷，一定要成道時才能修正斷斷，因為道的功能、作用就是正斷斷。戒能讓我們離開煩惱，定能讓我們鎮伏煩惱，觀能讓我們斷除煩惱，而道能讓我們徹底地、完全地滅盡煩惱，得大自在。完全去掉煩惱就是道的功能。

三種捨斷的區別

經與經的註解——阿毘達摩，或是有智慧的人，很喜歡用譬喻來說明離開煩惱的過程，比較容易了解。比方說：煩惱好像是有毒的眼鏡蛇，雖然我們看不到，但煩惱（眼鏡蛇）還是住在每個人的心裡。煩惱的條件是有隨眠（anusaya），有隨眠才有煩惱，如果沒有隨眠就沒有煩惱。成道的時候，能離開隨眠，完全去掉心裡所有的眼鏡蛇。用「道」離開煩惱，完全斷除煩惱，即是正斷斷。普通的止與觀不能完全去除眼鏡蛇，不過，能讓眼鏡蛇不具攻擊性，雖仍有危險，但牠不會咬我們、傷害我們。

斷煩惱有彼分斷、鎮伏斷、正斷斷三個方面。入禪定的時候，煩惱沒有機會出現，因為禪支不給它機會，蓋住它，這叫做鎮伏斷。比方說眼鏡蛇睡在蟻丘的洞穴裡，當小朋友走進洞穴，拿木頭打擾睡覺中的眼鏡蛇，眼鏡蛇會醒來，屬於第一煩惱的斷——正斷斷（睡覺斷）。第一煩惱的斷即是斷除隨眠，心裡有隨眠，煩惱就有機會出現。如果小朋友繼續打擾眼鏡蛇，牠會攻擊他、咬他，這是第三煩惱的斷——彼分斷（攻擊斷）。如果這個時候，小朋友不再打擾牠，知道牠有危險而離開牠，眼鏡蛇便繼續睡覺，這是第二煩惱的斷——鎮伏斷（醒來斷）。所以煩惱有三斷，睡

覺斷（正斷斷）、**醒來斷**（鎮伏斷）、**攻擊斷**（彼分斷）。

煩惱生起之因

為什麼心裡的眼鏡蛇會傷害我們？第一是因為我們有隨眠，沒有隨眠，心裡的眼鏡蛇就會走掉。第二是因為我們有不如理的作意，如果沒有不如理的作意，眼鏡蛇不會攻擊我們。

因為我們有無明，所以會有煩惱，如果沒有無明，就沒有煩惱。這個無明是指是對法的不了解而生的無明，也就是執著對象或拒絕對象。當對象是可意的，就會有樂受、欲貪的傾向，因為有無明，所以有樂受，沒有無明，就沒有這個約束。若對象是令人討厭的，討厭就是不可意，心裡就會有瞋，苦受也會與瞋一同生起。苦受的條件是不如理的作意，因有隨眠，所以有苦受。

結語

修戒清淨或是心清淨法，都是離開煩惱的過程。戒清淨法是修戒、律儀來離開煩惱，雖然第二斷煩惱還會出現，但第三斷煩惱已不會出現。修徹底的定，即是近行定或安止定，或修徹底的觀，用剎那定觀自相與共相，則眼鏡蛇不會醒

來，牠會繼續睡覺。

修定不能達到正斷斷，一定要修觀才能有正斷斷，修定只能達到鎮伏斷，心裡有樂受、欲貪的傾向不會明顯，因為在定裡不會有危險。修戒清淨、修世間觀是屬於彼分斷，如果是修戒清淨法，煩惱還是會到第二斷，不過它不會到第三斷，如果還會到第三斷，則不是修戒清淨法。修普通關於概念的觀、不是徹底的觀，煩惱還是會到第二斷，不過不會到第三斷，因為知道所喜歡的對象是無常而不會執著。

比方說有人罵你，你很不高興，但你不罵他。你心想：我是修行人，這都是無常、都是苦，我怎麼可以生氣，這表示第二斷煩惱已經出現，不過不讓第三斷煩惱生起。第三斷煩惱就是他罵你，你也罵他，他打你，你也打他。不過你還是有意業，只是你不罵他，不打他、為什麼？因你受持律儀、戒律，心想他是無常、我是無常，這都是苦。不過這不是真正的觀，因只是觀概念，如果是真正的觀，則要觀究竟法。

不論是彼分斷、鎮伏斷，還是正斷斷，都是去掉、出離這個煩惱的傾向，不讓這傾向成為積極的煩惱，心得清淨。



第九章
四護衛禪

四種保護法門

依照傳統，修止觀時要保護自己，要修四種保護自己的法門，即四護衛禪。因為修止觀時，會有一些障礙和問題出現，唯有突破障礙才能實現禪定。障礙的出現，在修觀時會更加明顯。在成就觀以前，很多業障會出現，因此，佛陀特別教導四種業處來對治及突破那些障礙，即四護衛禪，是四種保護的法門，它們是第一是佛隨念，第二是慈心觀，第三是身至念（不淨觀），第四是死隨念。

修四護衛禪要依照障礙出現的明顯程度來運用。當障礙出現時，除了根本業處，就是平常主要修習的業處，也可以修方便業處，四護衛禪可說是最適合的方便業處。阿毘達摩的註解特別提到根本業處與方便業處的修行，除了根本業處之外，四護衛禪是比較理想的方便業處。如果根本業處是安般念，可依照情況方便修四護衛禪。如淫欲很明顯，無法突破，修身至念來對治；心生疲憊、無力，無明太重，覺得累、昏沉，無法修行，應修死隨念，生起悚懼感，就會精進用功。當討厭自己、厭煩別人，適合修習慈心觀。若缺乏信心、道心，覺得修行枯燥時，修佛隨念會很有幫助，透過憶念佛陀的功德，生起仰慕之心，進而學習修同樣的功德。

佛隨念

十隨念中，佛隨念排在第一，佛隨念是很普遍的修入近行定的方法，若要培養穩定的作意，佛隨念是很適合的所緣，如果有穩定的作意，任何禪定都很容易修習。在西藏，他們將佛像調整到很小，然後在心裡面觀想佛像，如此可以發展很深的定力。雖然不能以觀想佛像入安止定，但可以藉此發展出很深的定力。所以，具足穩定的作意，所有的禪定、修行將很容易成功。穩定的作意與穩定的相，是成就所有定的條件。

這個修行很簡單，藉著思惟佛陀的十種功德來修行，也就是以佛的十種名號來思惟。十號是阿羅漢、等正覺者、明行具足者、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。或者以「無上調御丈夫」為一句，如此佛陀即是具有九德。「九」是好數字，不過北傳更喜歡「十」，因為是圓滿數。九或十不是很重要，重要是要了解十號的意義，清楚如何藉著它們思惟佛陀的功德。若所有的功德都思惟，心會很忙，不容易安住。所以，首先在十種功德裡面，選擇一個自己最喜歡、最崇敬、最希望實現的功德來修習。如果想要成為阿羅漢，就要念十種名號中的阿羅漢；如果要修菩薩道，就可以念天人師等。

接著要觀想佛像，在內心觀想一尊自己最尊敬

的佛像，若對佛的印象不是很明顯，先要在心外觀佛像，觀的時候可以看佛的微笑等，主要是上半身，佛像要很明顯的出現。至於佛像的顏色，以黃金的顏色比較理想。若佛像已經出現在心中，以內心所見的佛像作為禪修的所緣，當能看清楚佛像時，想像祂就是真實的佛陀，並且繼續專心地注視祂。若有連續、穩定的定力，可以觀想佛的相，如三十二相等。如果在過去世，你很幸運地曾經見過佛陀，那麼佛陀的真實影像會出現在你心中，那時應開始思惟佛陀的功德。若佛陀的真實影像沒有出現，就將內心的佛像當作佛陀，並且繼續憶念佛陀的功德。不過，在《清淨道論》中的佛隨念並沒有提到要觀想佛像。在緬甸，我聽說有一位比丘尼修佛隨念的時候，佛陀真的出現。因她跟佛很有緣，所以她觀佛、念佛時，佛的真實影像出現在她的心中。不過，這種情況比較稀有。

觀想可培養穩定的作意、穩定的相，對修定很有幫助，是最理想的方便業處。無論是在心外觀佛像，或是在心裡面觀佛像，佛像不要太大，也不要太小，只要覺得觀祂時很舒服就可以。

如果與佛很有緣，可能在心外觀佛像的時間不必很久，佛像自然會很明顯地出現在內心；如果佛像不夠明顯，要繼續觀，直到佛像變明顯。當在心外觀佛像仍不明顯時，可以用佛的功德十號

將它調明顯，比方說默念：「阿羅漢．阿羅漢．阿羅漢」。如果是念佛的功德，不要一次念十種功德，要選擇一種。然後用語言表達，語言能幫助培養穩定的作意，語言是尋伺。所以，尋伺可調整心穩定在所緣。但若作意已經很穩定，語言就會成為禪定的麻煩，在此情況下，不用繼續念佛的功德，只要直接觀佛，並持續專注在所緣，就能入近行定。

當定力強盛時，佛陀的影像或許會消失，那不必在意，只將心平靜地專注於這項功德上，專注大約一小時後，應察看禪支是否存在。可以用同樣的方式憶念佛陀的其他功德，十種德號都可以練習。

慈心觀

修慈心觀的對象

修慈心觀應以四種人為對象，一是自己，二是喜愛者，三是中庸（無愛憎）者，四是怨敵。

剛開始，應對自己修慈，再以同理心設想其他一切眾生也想得到安樂。以自己為基礎，較能培育願一切眾生幸福、安樂的希望。所以，修慈、悲、喜、捨心觀時，應從自己開始，不先培育對自己的慈心，將不易發展對其他眾生的慈心。

不應對往生者或異性修慈心觀。慈心觀的根本所緣，必須是生者，以往生者為所緣，無法入慈心禪。不以往生者為所緣，是一種心的秘密，因為修慈心觀時，修觀者的心將與所緣的心連在一起。若所緣已往生，修觀者的心將無法與所緣的心連在一起。因為往生者換了另一個身體，是另一個有分心，不是原來的有分心。不過可對照片中的人物修慈心觀，雖然照片不是活的所緣。

修慈心觀也不應選取異性為所緣，因為作觀時很有可能對此異性生起淫欲，由善心轉變為不善心，導致無法修慈心觀。如果要以一個所緣來培養穩定的作意入禪定，應以同性為所緣較合適。

所選擇的人物，最好是有功德者，而非凡夫，例如老師、母親、師父或崇敬的人，這樣比較不會想起他的壞處。若是討厭的人，則不易培養穩定的作意。

對修慈心觀所選擇的對象，如果有他的照片，可事前將人物的相貌看清楚，修觀時，他的影像要能清楚地出現在心裡。剛開始，我們可先在心外觀所緣，觀想他微笑的面貌，培養穩定的作意，如此，較能發展穩定的慈心觀；若面貌令人討厭，則不適合作為修觀的所緣。修慈心觀的所緣大小要適中，不要太大或太小，最適當的範圍是從頭到他的肩膀。觀所緣時，要覺得很舒服，依自己最舒服的感覺調整大小。

若人物的影像已明顯出現在心裡，就不用觀心外的所緣；若影像不明顯，應先觀心外的所緣一段時間，這樣可以讓影像明顯，再觀出現在心裡的所緣，培養穩定的作意。

培育四種願

慈心觀的所緣不管是一個還是多個，乃至無量所緣，應培育四種願，第一、願此人無怨仇，第二、願此人無瞋恚，第三、願此人無惱苦，第四、願此人能保持快樂。

修慈心觀時，先對自己培育慈愛，願我無怨、無瞋、無苦、有樂等，接著，選擇所敬愛的人，願此人無怨、無瞋、無苦、有樂。修觀時，要有耐心，慢慢地修，習慣於所緣，並讓它明顯出現。若人物已明顯出現，則不須默念。觀所緣時，若雜念出現，則再繼續默念，願此人無怨、無瞋、無苦、有樂。如果所緣不明顯，但無雜念，則不用默念，繼續觀所緣即可。

修觀者若未得禪定，將會出現很多雜念，這時，可修安般念來對治雜念，因為修慈心觀不像安般念那麼容易對治雜念。初學者雜念較多，要有耐心地練習，要能夠忍耐得住。所以，慈心觀可說是一種「忍」的修行，也就是在培養忍辱波羅蜜，有慈悲心的人，忍辱度較大，這對行菩薩道者是很適合的法門。

修慈心觀發展禪定

未得禪定的人，要以慈心觀來發展穩定的相與作意，必須選擇一個所緣（也就是一個人物），專注於一個所緣入禪定，而不是以廣大眾生為所緣入禪定。但有經驗者已可以自在入禪定，因此可以專注於廣大的所緣。不要以為不能以廣大的所緣來發展穩定的作意、穩定的相，可以作意在一個所緣，也可以修作意在無量所緣，它們並沒有矛盾，心是可以被培育的。

不改變所緣，所緣繼續明顯，且雜念不出現，經過一個小時，將發展為禪定。若出現禪定，可在有分心觀所緣，並分別五種禪支。心不要急，持續地專注一段時間不改變所緣，有穩定的作意後，便能看到禪支。不要動想看到禪支的念頭，否則會成為修定的障礙，只要專注於所緣，持續穩定地作意，禪支自然會出現。只要以一段較長的時間對所選擇的所緣散播慈愛，自然會有穩定的慈心觀。養成觀一個所緣，不更改所緣的習慣，以一個對象來培養穩定的作意。

想要運用禪定修慈心觀，令每次所緣都變成禪定心，應選擇某個對象，專注所緣，培養穩定作意，直至第三禪，入第三禪再出第三禪，練習出入禪定很多次。若欲以禪定徹底地修慈心觀，要學習很快地入出禪定。《清淨道論》（p.310）說明

五種不限定的遍滿，加上七種限定的遍滿，願這十二類眾生無怨、無瞋、無苦、有樂，再修十個方向的遍滿，共四百八十次入出禪定，這是更徹底慈心觀的修行。

慈心觀的修行很熟練、速度很快的話，一個小時可以修完，若速度不快，那麼一個半小時是合理的。禪定很強的修行者，可以觀到很多的世界，但這是抽象而非具體的。運用禪定修慈心觀，先以自己為對象，當自己慈愛的感覺變明顯後，可以開始觀很多世界的一切眾生，每一個眾生就是一個世界，有無量眾生就有無量的世界。

破除界限

若要修無量慈心觀，首先要「破除界限」，就是對討厭、不特別討厭或喜歡、不喜歡的人修慈心觀時，散播同樣的慈心給他們。「破除界限」的修行是修無量慈心的基礎，若無此過程，便不容易修無量慈心。

修觀時，依照自己的時間，選擇三個、五個或十個比較喜歡的人，例如朋友、親人等，若是異性也無所謂，重要的是不起淫欲心，淫欲心是修慈心觀的敵人。先觀想所喜歡的人，願他們無怨、無瞋、無惱、快樂。修觀者若有禪定，則觀每一個人物時，先入定然後出定作觀，一個接著一個人物，不須在所緣停留很久的時間，快速地

作觀入定，幾秒鐘就一個禪定。當心穩定在慈心的感覺後，可以選擇不特別喜歡或對自己不好或討厭的人修觀。禪定功夫好，在觀想討厭的人時，可以清楚記得以前的事情，這時也願他們無怨、無瞋、無苦、有樂。修慈心觀時，若心較穩定，可對比較討厭的人花較長的時間修觀，對於比較喜歡的人，可用較短的時間。

一次又一次地對自己、喜愛者、中庸者、怨敵修習慈心，令心持續培育慈愛，沒有間斷，對任何人都沒有差異。當沒有差別地對後三種人都達慈心禪時，便破除存在於不同類人之間的差異，這稱為「破除界限」。

若有平衡穩定的心，可開始擴大所緣，由於我們的願會影響我們的心，因此，切記必須先選擇喜歡的人，其次是不特別喜歡或討厭的人，最後才是討厭的人，願他們無怨、無瞋、無苦、有樂，這樣慈心會更明顯。在破除人際之間的差異後，能更進一步修五類不限定的遍滿，即一切眾生、息生、業生、別生與自生，七類限定的遍滿，即一切女人、男人、聖者、凡夫、天神、人類與惡道眾生，願他們無怨、無瞋、無苦、有樂。熟練五類不限定的遍滿與七類限定的遍滿後，應繼續擴大所緣，從自己所在的環境開始，到整個城市、整個國家、整個世界，乃至宇宙的一切眾生。以上修法熟練後，可再進一步修遍滿

慈愛到十方，十方是指東方、西方、南方、北方、東南方、西北方、東北方、西南方、下方、上方。至於修慈心觀的時間，應依自己的情況而定。

佛陀的慈心觀最強，當佛陀對討厭他的人修慈心觀時，此人的態度會有所改變，可見慈心觀對人的影響力有多大。不只佛陀的慈心觀可這樣影響人，如果我們勤奮修習慈心觀，也會有這樣的影響力。

慈心觀這個法門很好，如果有人讓自己生氣，可以對此人修慈心觀，他的態度很有可能會改變。修慈心觀的人，不容易受外面所緣的影響，好的修行者應使心能夠自在，不受外境影響。破除界限是培養自在的好方法，對出家人尤其重要，尤其是對菩薩道的修行者。

身至念（不淨觀）

不淨觀有二種，一種是以屍體為所緣的無識不淨觀；一種是有識不淨觀，觀活的身體。有識不淨觀在十隨念裡叫做身至念。身至念是觀活的身體內、外三十二個部分的不淨，而北傳佛教是用三十六個部分[69]，但都是同樣的道理。

身至念是不淨觀，也是屬於四護衛禪之一，非常流行、普遍，而十不淨中其他的不淨就不是很

流行。在南傳佛教地區幾乎所有的修行者都會修身至念，不過他們不一定以它為業處入禪定，而是一般的學習。在斯里蘭卡的小沙彌都要會背誦身體的三十二部分，要背誦三十二部分才能出家，在受戒時，也會提到身體的三十二部分。身至念只能到色界初禪。如果個人有淫欲等的問題，修不淨觀、身至念都是對治這種問題很適合的業處。

三十二個部分是髮、毛、爪、齒、皮、肉、腱、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。禪修者思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，由皮所覆包，遍滿不淨，從而對身體產生厭惡，便可以去除對身體的貪戀，或因美色所引起的淫慾。

死隨念

修行是一條很長遠的路，若走到一半覺得疲累、厭煩，不想繼續時可以修死隨念。「死」是指有情生命的命根斷絕。當過去或現在看見死的有情，思惟：「我的身體也必然會死」，或「死、死」，保持專注及憶念自己必然會死，內心起悚懼感（saṁvega），平靜地專注於身體變成可厭的死屍，看到命根已經斷絕，持續一或兩小

時，可以達到近行定。

因思惟死而生起悚懼感，便不敢再懈怠，在未死之前，珍惜因緣精進，以解脫生死的束縛。

結語

四護衛禪是很適合的方便業處，不要以近行定不是真正的禪那而輕忽它們。它們幫助禪修者克服禪修過程所產生的障礙，使止觀順利開展；也可以做為其他定的基礎，在成就近行定後可以轉修其他業處。

第十章

四界差別觀

緒說

巴利聖典裡，記載了兩種四界差別觀的修法，即簡略法與詳盡法。《大念處經》所說的是簡略法；《大象跡喻經》、《羅睺羅教誡經》、《界分別經》所述則是詳細的方法。

《大念處經》說，好比屠牛者把牛切成一片一片的，放在大街上，牛的肉、骨架等都分解開，已沒有一頭完整的牛可言。比丘也是這樣觀察他的身體，身體只有地、水、火、風四界，已沒有身體的相，只有四界。當四界與心組合在一起，就是有情，並沒有所謂的「我」[70]。

總說四界差別

四界是一切物質的基礎，所有的所緣，除了涅槃及抽象的概念外，皆有四界。如何辨識四界呢？首先要了解它們的相（特徵）、味（作用、功能）、現起（現狀）、足處（近因），然後不斷地練習，這是辨識四界的條件。比方說，當我們手握著鋼杯時，會感覺鋼杯是硬的，這是因為手比較軟，如果以鋼杯與金剛石作比較，鋼杯的硬度卻比金剛石軟，所以鋼杯可說是硬，也可說是軟，軟與硬是相對比較出來的。要辨別四界，是用身識、意識來辨識它們。若身體的觸覺不明顯，則

身識無法清楚覺知身體的四界，而覺知身體的四界也必須靠心（意識），且身體的觸覺要很明顯。依南傳佛教的說法，地火風可以用觸覺與心覺知，而水是屬於法界，必須用意識來辨別水，而不是直接用身體的觸覺感覺水的存在，因為我們是用心覺察黏結、流動而感受到水的存在。

四界即地界、水界、火界、風界。界（dhātu）的意思是要素、元素、大種，好像化學元素一樣。「界」有真正的自相，是物質的基本元素，而被四界所造的東西，如桌子、書等，沒有真的自相，所以書、桌子不能叫做界。四界又稱為四大，宇宙一切皆由四界組成，所以稱為「大」。好比我們看屋外的煙，它並不是真正的煙；所看到的水也不是真正的水，真的水是H_2O，是二個氫與一個氧元素的組合。真正的「界」是各種物質的組成要素、元素，無法再分解。要了解四界，必須透過實際的修行，以智慧之光如實照見它們。修四界差別觀時，可以清楚地分別四界的相。

梵語dhātu又有鬼類、魔鬼的意思，阿毘達摩稱四界為四大鬼。為何稱四界是魔鬼呢？因為四界具有壞滅、變異的無常性，它們連續不斷地欺騙我們，使我們認為一切法是常、樂的。了解四界修行的道理，比較容易解脫輪迴。一般人喜好美色，以為美色是真實存在的，修習四界分別看

到美色也是由四界所組成，是不斷生滅變化的一團色聚，沒什麼美，也沒有什麼可貪求的，自然不會生起貪欲。事實上，一切存在都是四界組成。修習四界分別觀，比較不會生起貪欲與瞋心，並能破除我相。

辨識四界

地界

地界的特相是堅、硬，又可細分為六種：硬、粗、重、軟、滑、輕，但不一定要用這六種相來修，也可以用其他的相，只是這六種相比較合理。地的作用是住立、基礎，我們修行的所緣，它的基礎即是地界。地界的現起是領受，它領受水、火、風界。地界的近因是水、火、風界，因為地界與其他的界一起生起。

水界

水界的相是流動、黏結。水界的作用是增長、增大，增長的意思是讓俱生的色變得更大，例如植物是屬於時節生的色聚，植物裡的水界能令色聚成長，或因為水界有黏結的功能，讓俱生的色法增長、加強。由於水界有黏結、增長的作用，也使地、火、風界的功能變得明顯，加強其他界

的功能，如果地界中沒有水界，將會是脆脆、乾乾的。

每一粒色聚裡，至少含有八種色法，即地、水、火、風、顏色、香、味、食素。在一個色聚中，水界能增長地、火、風三界。業生色聚的水界，能增長業生色聚的地、火、風界，不能增長其他由心生、食生或時節生（火生）的地、火、風界。在一個色聚中，除了有四界的相、味以外，還有其他四界所造色的相與味，水界也促使它們出現。

水界的現起是攝受，把其他俱生的物質界黏在一起。水界的近因是地、火、風界，當地、火、風界出現時，還必須包含水界，否則地、火、風界不會生起。

火界

火界的相是熱或冷，作用是遍熟，即遍熟俱生的物質界。業生的火界只能遍熟業生色聚裡的火界分子，心生的火界只能遍熟心生色聚裡的火界分子，食生的火界與時節生火界也是同樣道理。

火界的現起是給予柔軟。因為有火界，所以色聚變得柔軟；因為有地界，所以色聚變得堅硬；因為有水界，所以把色聚中其他的色法黏結在一起。因不同界的不同特性，故對於所緣有不同的感覺。

風界

風界的相是支持，作用是推動、轉動，色聚或極微的運動都必須依賴風界。例如手會動，是因為風界促使手運動。一個色聚中，地、水、火界都是被風界所推動。阿毘達摩說風界是能動的，其他界是被動的。

風的現起是引發。在一個色聚裡，風界帶動地、水、火界，因為地、水、火界自己不會動轉。色聚要能動轉，必須由風界來帶動。例如手、腳的能屈、能伸，是因為風界推動作用的緣故，因此，一切的所緣都有風界，沒有例外。

平衡諸界

四界共有硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動，觀察身體四界的十二特相時，必須專注在一個相，不去想其他的相，同時看其他的相，心不易穩定。這種專注在一個相，培養定力的方法，即是一相定的道理。例如看風界的推動時，只專注在推動，其他的相都不看、不想。習慣專注在一個相，從頭到腳觀察全身四界的十二特相，同時也要了解四界同時生起的道理。修四界取相的過程，要了解所有相的相互關係。若能看到地、火、風界，會比較容易以

推理來了解地、火、風與水是相互依存，且同時生起。

依照十二特相的順序，每次觀察一個特相，熟練後再加一個，直到十二特相皆辨識清楚。對四界特相的觀察速度要愈來愈快，可以看到四界自然同時出現。雖然四界會一同出現，剛開始修時，仍應清楚辨別四界十二特相。當心習慣直接專注地、水、火、風四界時，就不須特別觀察粗、重、硬、流動等相，因為心已習慣專注四界，對這些特相的觀察都只是心的準備過程，是方便法。

練習時，有的相明顯，有的相不明顯，應把較多的注意力放在較明顯相的相對特相上，使諸界達到平衡。十二特相彼此相對立的特相是：硬與軟、粗與滑、重與輕、流動與黏結、熱與冷、支持與推動。諸界一定要平衡，若某個相太明顯，它將成為煩惱，障礙修行。好比硬相太明顯，則應注意軟相；推動相太明顯，則應注意支持相，其他的相也是同樣的道理。

《清淨道論》的註釋《大義疏》提到以十種方法培育修四界的定力：有次序、不太快、不太慢、避開干擾、跨越觀念、捨棄不清晰的、辨明諸相，以及依據《增上心經》（A.I,256）、《無上清涼經》（A.III,435）與《覺支經》（S.V,113）中，教導平衡五根、七覺支的方法[71]培育修習四界。

辨別空界

若依十二特相的順序迅速觀察，當觀察全身四界特相的速度愈來愈快時，身體會覺得很涼，全身變成一個透明體。身體會變得像玻璃般的透明，好像四塊玻璃疊在一起變成一塊。所以，雖然是地、水、火、風四界，卻是一個經驗。繼續分別透明體的四界，將發現它放射光芒，持續專注此光芒至少半個小時、一小時，沒有任何雜念，便可成就特別的四界的定，四界的定不是真正的近行定，不過很像近行定。

在這情況下，嘗試尋找透明體裡的小空間，將發現透明體碎成許多稱為「色聚」的極微粒子。平常所看到的，不是單一個色聚，而是很多色聚聚集在一起。色聚的周圍就是空界，可以看得很清楚。色法的限制是空界，因為有空界，所以有色，空界就是色的限制。若沒有空界，就看不到任何形狀，任何形狀的周圍都有空，而極微粒子的限制也是空界，否則怎能看到極微粒子。

在欲界、色界裡，所有的色法都有界限制，必須在無色界才沒有界的限制。沒有空，就沒有教室；沒有空，就沒有一切色法。空是一種色法，屬於「不完成色」（anipphannarūpa），因為它不是由四種色法直接造成。

空界的相是劃定色法的界限。「劃定色法界限」

即指所有色法都有空界，若沒有空界，則無法分別、知道它。空界的作用是顯示色聚的邊界。現起是色聚的界限或（色聚間的）空隙。近因是應被限制的色聚。

以觀四界所培育的近行定，繼續辨識透明體的四界，一定能夠分別空界。若停留在只是看到透明體的階段，所看到色法都還是透明的團塊，是很多色聚集合在一起。若只是注意透明體，透明體可能會消失，而無法看到一粒粒的色聚，這是因為未能破除三種密集（ghana）的緣故。

修四界時以近行定看空界，與修安般念看禪相是同樣的道理。修安般念時，心生起看到禪相的念頭時，定力一定會退；修四界時，若想要看到空界，定力也一定會退，所以，什麼都不要想，只要繼續專注所緣，自然能辨識空界。

色聚分為兩類：透明的（明淨色聚）和非透明的（非明淨色聚），不斷地辨識色法的四界的特性，經過一個小時、二個小時，對四界的辨識轉動得很快、很流利時，很自然地在透明的色聚裡，空界會變得明顯。若定力夠，專注在空界，可以看到空界裡很多色聚，像夜空裡很多閃爍的星星。雖然它們移動的速度很快，仍要繼續清楚分別色聚的四界，在此情況下，由於已習慣直接看地、水、火、風四界，所以不須特別作意，自然能看到四界。若用禪定看色聚，它們的速度會變得愈

來愈慢，再仔細慢慢分別，可發現所有的色聚都有顏色，且小所緣會變大，這是定的能力，也是心的秘密。若定力好，可再直接用心分別每一粒色聚的四界。

總結四界

四界是相互依存、同時生起。所有冷、熱、硬、軟、粗、滑等的感覺，都是地、水、火、風四界的特性。色法是連續不斷地壞滅，所以叫做色。所有色法都只是硬、粗、重、軟、推動、黏結、冷、熱等四界特性的表示，沒有其他的表示，其他的表示都不是真的。所看到、碰觸到的所緣（色法），都只是一種感覺，所有的感覺都是四界特相的呈現，除了四界的特相以外，沒有其他的。不論是身體裡面或身體外面都是同樣的道理，這就是辨識色法。

若要清楚看到身體裡風界的推動，須先專注在心臟或呼吸等推動作用較明顯的地方，這時可以明顯感覺到風界的推動作用。接著，可以注意在這個推動作用非常明顯部位的周圍，也可以感覺到推動的作用，然後遍及整個身體，發覺任何部位都有推動作用。先以自己的身體來了解四界的道理，然後用心分別它們。心能決定我們的感覺，如果是大修行者，對於任何的所緣，都可以

改變對它們的感覺，心就好像是大魔術師。

修四界差別觀時，心若專注於水界，則能覺察水界的特性，其他界也是同樣的道理，但要習慣四界是同時生起。更重要的是，我們的作意能決定感覺到的是什麼。所以要培養穩定的作意，分別身體裡四界的感覺，這些感覺要很明顯，然後用禪定觀察整個身體，才能感覺身體到處有硬、重、粗、軟、推動、黏結等四界的特相。

修四界所得的定是一種特別的定，只有修習四界才有這種定，它不是安止定，不是剎那生滅定，也不算是近行定，它的力量類似近行定，所以一般稱它為近行定。然而真正近行定的所緣是概念，但是四界的所緣不是概念，而是真正的自相。心有定，則心有輕安，身體也會有輕安，因為心與色相互影響。修四界的法門，可以在身體裡很清楚看到身與心相互的關係。

對於修四界的初學者，通常先教導從較明顯的特相開始辨識，較難辨識的排在後面。辨識四界特相的順序是：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動、黏結，但不一定要依照這個順序。有智慧的修行者，了解硬相時可以馬上知道軟相，了解重相時可以馬上知道輕相，這樣修會比較方便。四界皆有輕與重的相，地界的重相是硬，輕相是軟；水界的重相是黏結，輕相是流動；風界的重相是支持，輕相是推動。

四界的修行不應只是心念地、水、火、風的概念，而是辨別四界十二特相的真實法，即硬、粗、重、軟、輕、滑、流動、黏結、熱、冷、支持、推動，這是超越概念的一種修行經驗。

總之，修四界時要有耐心，慢慢修習，身體各部位的四界都要看得很清楚。用禪定看四界，心不易散亂，若能這樣修，那麼當決定要看身體某部位的推動、黏結、軟、硬等特相時，就可以清楚看到，且全身都能看到。當你能專注於單一色聚裡的四界時，是四界差別觀止禪的最後階段，同時也是修行觀禪的開始。四界差別觀是止禪法門，也是觀禪法門。

熟練於單一色聚裡的四界後，應進一步觀察色聚裡的所造色，即：顏色、香、味、食素等。能觀察到四界及所造色時，便破除色法的三種密集（相續、組合、作用），見到究竟色法，接著便可進入色業處的修習。

密集

當名色生起時，我們被外表的整體概念所矇蔽，以為它是實體的存在，這種整體概念稱為密集。若能以智慧分析名色至基本成份，會發現它們是因緣條件組合而成，不斷生滅變化，無有實體可尋。色法有三種密集，名法有四種密集。若

欲知見真實名、色法，體證無我，需破除密集的概念。

（一）相續密集（santati ghana）**：**名、色是相續、不斷的過程。凡夫不了解名、色是相續、不斷的生滅過程，生起顛倒見，以為是一個「我」。清晰、個別的辨識名、色不斷生滅的過程，破除相續密集。禪修者若只能在身上某個部位觀察到硬，某個部位觀察到冷，而還未能見到色聚，他就未破除相續密集。

（二）組合密集（samūha ghana）**：**名、色是由地、水、火、風很多不同究竟色所聚集，呼吸也是多個聚集所組合。若能以智慧知見色聚中每一究竟色的自相，觀每一心識剎那出現的名法，便能解開組合密集。即使禪修者能見到色聚，但無法分析一粒色聚裡的色法，便還沒有破除組合密集。

（三）作用密集（kicca ghana）**：**每一色法都有它特別的功能、作用，沒有兩個色法有同樣的作用。同樣的，每一心識剎那生起的名法都有各自的作用。若能辨識名、色法每一種作用，便破除了作用密集。如果能看到色聚中地、水、火、風等色法，但不能了知每一色法的作用便沒有破除作用密集。必須有系統的辨識每一種色法的特相、作用、現起、足處，以便破除作用密集。

四、所緣密集（ārammaṇa ghana）：只有名法有所緣密集，若觀相續密集、組合密集、作用密集三種密集，便無「我」、「眾生」的概念，就能解開所緣密集。在一個所緣中，觀究竟名、色法，並以智慧照見究竟名、色法的無常、苦、無我；同時也反觀修觀名法（觀智）的無常、苦、無我。必須破除被觀照名法與修觀名法的相續、組合及作用密集，才能破除所緣密集。

禪定的功德

定學部分「如何修習？」已經解釋，禪修者可以選擇合適的業處努力練習。修習禪定有什麼功德好處呢？《清淨道論》中特別提到修定的五種好處[72]。

現法樂住

現法樂對出家人來說非常重要，佛陀特別提到關於阿羅漢的現法樂住，阿羅漢已經沒有煩惱，已成就解脫，所作皆辦，所以他們入禪定時，能住在現法樂中，等待涅槃時間的到來，他們已沒有煩惱，不會再有另一期生命，不會再繼續輪迴。雖然我們不是阿羅漢，但修禪定的時候能離開煩惱，也是實現現法樂住。

實現現法樂住，一定要離開欲望。雖然我們不

是阿羅漢，然而入定時，也能欣賞、體會現法樂。有禪定，欲望的問題就比較容易處理，會有欲望，主要是因為心對現況不能滿意，當心實現現法樂時，它會滿意現況。那時，就不會在心外找滿意，而會在心裡找滿意，這就是現法樂。

毗缽舍那

我要特別強調修行禪定是修徹底觀的基礎，我也相信先修定再修觀，這個法門是佛陀最讚美、最強調的。在《中部》裡有許多經說明先修定再修觀的過程，其中，最重要的是《中部》的52小經[73]，也可以參考《中部》64小經[74]。64小經說明怎麼修定，然後在定裡面轉成觀。另外，很有名的是《中部》111小經[75]，或118小經[76]，這部經也非常重要。禪定的心是發達的善心，欲界的善心不是發達、有力量的善心，禪定的心是很有力量、很敏感的善心。如果用敏感有力的心修觀，便很容易成就「觀」。

色界的初禪、第二禪、第三禪、第四禪，無色界初禪、第二禪、第三禪適合修觀。無色界第四禪非想非非想處定不能修觀，只有佛陀能用這個心修觀，一般的修行者不能依此修觀，因為「想」不夠明顯，所以無法用這個心修觀，其他所有禪定的心都能用來修觀，尤其是色界第四禪，是修觀禪的最好土壤。

當然，如果用發達、有力量的善心來修觀，修行便很容易成就，其條件是要有方法，由有經驗的老師指導，精勤修習。阿毘達摩是用禪定來分別欲界、色界、無色界所有的色法與名法。因此，要徹底了解名色法必須靠禪定的功德。沒有禪定的功德，就無法修觀。在《中部》111小經中，佛讚美舍利弗，因他入初禪，再出初禪，他觀初禪中所有重要的名法，第二禪、第三禪、第四禪也是同樣的道理。入出禪定後，先分析禪定裡面所有的名法，然後觀欲界所有善心、不善心的名法，就是徹底的修觀，不只是觀名色法，還要觀名色的因緣。沒有禪定的功德，無法看清楚這麼微細、快速生滅的實相，無法深入法的境界。

神通

依《清淨道論》(p.377)的說明，要得神通一定要先修十遍處。實際上只有八遍處，因為光明遍及限定虛空遍這二種遍處不能修神通。八種遍處就是青、黃、赤、白與地、水、火、風八種，八種遍處與無色界定，是修神通的主要基礎。一定要有遍處或無色定的自在，才能修習神通。我們不能忽視神通，特別是對修菩薩道的人來說，神通是非常重要的。在經典的說明中，佛陀的開悟也是靠神通，他用宿命通與天眼通看過去的生

命，來順逆觀察緣起。所以，這兩種神通是特別可以幫助我們觀察緣起，了解輪迴。如果有神通，用神通修身至念、不淨觀，能使所修的對象變得更明顯。

神通的心與禪定的心有什麼不同呢？神通的心需要具有第四禪的力量，所以要先修第四禪，到達第四禪，才能修神通。如果依《清淨道論》，也要修無色界定。不過，無色界定不是實現神通的條件，得到神通的主要條件是第四禪的自在。神通的心也是第四禪的心，不過神通的第四禪的心與平常第四禪的心不一樣。如果是修遍處或安那般那入禪定，心不能離開所緣，必須連續不斷地專注在所緣上，平常的禪定心不能離開所緣。但神通心卻可以隨便改變它的所緣，這就是神通心特殊的地方。如果有神通，可以用神通看所要看的對象，以神通的力量來看它，對所緣的了解將會更深，更徹底。神通對修徹底的觀很有幫助，神通的功德是靠禪定自在的功德，要能禪定自在，才能轉修神通。禪定自在對神通的修行非常重要，而神通也有利於修觀，所以，不要忽視神通的修行。

勝有

勝有即是得殊勝的「有」，指死後生於梵天。未來生命的決定是靠最有力量的業；如果沒有最

有力量的業，那麼未來生命的決定就是靠習慣業。如果有禪定自在，我們一定不會墮惡道，因禪定的業力很強。所以，最有力量的禪定，就是最有力量的業。

臨命終時，心會亂、身體會痛，那時要如何修禪定呢？其實，在死前，身體與心會變得很安靜，那個時候很容易入禪定。雖然身體會有痛苦，若已習慣禪定，心不會亂，死之前心會出現敏感、機警的情況，在這種情況下，很容易入禪定，投生於天界。

滅盡定

滅盡定是佛教最高的修行，是世間可以享受到最深細的樂，這也是靠禪定的功德。如果沒有禪定的自在，就不能修滅盡定。滅盡定的條件是色界、無色界的禪定自在，也一定要成就觀，至少要到三果的程度，也就是俱解脫的三果以上聖者才能修習。滅盡定的修行不是理論，現在仍有法師修得。如果要修得神通、滅盡定，先要修得第四禪的自在，然後成就觀。不然，就比較難成就。因此，遍處禪對修神通與滅盡定是特別重要。

或許以上這些對大家來說不容易體會，那我們也可以說出很多為什麼要修習禪定的理由，例如：可以讓我們身心徹底的放鬆、休息，每天很

有精神，心情愉快上班，工作效率很好，得到老闆的肯定與嘉勉。可以讓身心穩定、和諧，不會亂發脾氣，會結很多好緣。會使我們的生命不斷提昇、淨化，會讓我們覺得充滿希望。說這麼多了，趕快修吧！只有精勤實踐，才能把它變成自己的體驗，才會真正了解禪定的功德。

第十一章

色業處與名業處

慧學在清淨道的地位

〈序論〉中提到，解除煩惱結的「住戒有慧人，修習心與慧」。「住戒」與「修心」已經解釋，現在解釋「修慧」，將完整地教導慧學。以戒定為根基，慧學指導修毗婆舍那觀，成就智慧，究竟解脫。

慧學將解答六個問題。一：什麼是慧？二：什麼是慧的語義？三：什麼是慧的特點、功能、生起、近因？四：慧有幾種？五：當如何修習？六：什麼是修慧的功德？比起定學，少了雜染與清淨的問題，因為智慧是完全清淨的，所以沒有雜染或清淨的問題。

慧學的一般教導

慧學的一般教導解答慧學的前四個問題，第一：什麼是慧？簡單地說，慧是與善心相應的觀智。第二：什麼是慧的語義？以了知之義為慧。慧的了知不同於想的知及識的知，雖然這三者都有知的成份。想的知只是想知對象「是青是黃」，不可能通達「無常、苦、無我」的特點。識的知則進一步知道「無常、苦、無我」的特點，但不能獲得出世間的道現前。慧的了知則能更進一步努力獲得聖道的現前。這三種知就像三

種人。天真的小孩看貨幣只知道它的顏色與形狀，就如同想知；鄉下人進一步知貨幣的利用價值，就如同識知；銀行家更進一步知道它的真假，各種樣子，就如同慧知。第三：什麼是慧的特點、功能、生起、近因？慧的特點是通達諸法的自性，功能是摧毀那覆蓋諸法自性的癡暗，生起則為無癡，近因是依於定，由定能開展智慧。

第四：慧學的種類有一種、兩種、三種、四種的分別，可以參看《清淨道論》(p.445)。

如何修習智慧呢？第一個重點是要讓智慧成長的大地，就像撒種子要有塊肥沃的土壤，種子才能發芽生長，智慧生長的土壤是五蘊、十二處、十八界、二十二根、十二緣起、四聖諦。第二個重點是五清淨的修觀次第。就修觀的實際需要來看，五蘊是最基本的，其餘的處、界、根、諦、緣起都是在蘊的基礎上做解釋或增減不同的內容。所以，對五蘊的了解是慧學的基礎。

五蘊是什麼？蘊就是一堆一堆極微的聚合，五蘊就是五堆不同的聚合物，即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。色蘊就是一切物質及物質的特性，包含四大種及二十四種所造色。受蘊是一切的感受，想蘊是一切想知，行蘊是一切的造作，有五十種心的作用(心所法)。識蘊是一切的認識活動，包含八十一世間心與八種出世間心。受、想、行、識合稱為名，五蘊又稱為名色。這五蘊

包含一切真實的法，其餘的存在都是由它們組合而成。了解五蘊就是了解身心與世間，是悟入真理的開始[77]。

色蘊

二十八種色法

色是被冷熱所破壞的東西，色蘊包含物質及物質的特性，進一步分析可區別為四大和二十四所造色。四大就是地水火風，它們是色蘊的基本特點。地界就是堅固、粗硬的特點，水界是流動、凝結的特點，火界是暖熱、遍熟的特點，風界是推動、支持的特點。雖然四大各有特點，但任一個的生起必然依緣於其餘三個，任一個的現起就是它在四種特點中的顯著、突出、現起。

二十四個所造色，所造色就是四大聚合成的色法。所以說，四大是能造色，四大聚合成的是所造色。這二十四個所造色是四大的基本衍生色。（1）眼淨色，對顏色敏感。（2）耳淨色，對聲音敏感。（3）鼻淨色，對氣味敏感。（4）舌淨色，對味道敏感。（5）身淨色，對觸覺敏感，遍於身體之中有執受色的一切地方。（6）顏色，能刺激眼淨色。（7）聲音，能刺激耳淨色。（8）香，能刺激鼻淨色。（9）味道，能刺

激舌淨色。（10）女根色能表現女性特點。（11）男根色能表現男性特點。（12）命根遍佈於全身，它維持業生色的生命。（13）心所依處是在心臟之內的血液，心依之而活動。（14）段食是食物的營養素，一切色聚裡都有食素，是維持有情的營養素。（15）身表是由身而表示自己的意志，它是身的動轉之因。（16）語表是由於語音而表明意志，它的現起就是語音之因。（17）虛空界能劃分色的邊際界限，有了虛空界的劃分界限，我們才產生「上、下、左、右」等空間區別。（18）色輕快性可以除去色的粗重，現起為輕快。（19）色柔軟性可以除去色的堅硬。（20）色適業性使身體隨順適合工作。（21）色積聚性能積聚成色的特點。（22）色相續使色隨順結合不斷滅。（23）色老性可以成熟色。（24）色無常性有色的壞滅的特點。四大及（1）至（14）共十八種色法是自性色、完成色，適宜做為觀禪的目標，可以觀它們的自相，也可以觀它們為無常、苦、無我。（15）至（24）是無自性色、非完成色，不適宜做為觀禪的目標[78]。

色法的本質

這二十八種色法不能單獨存在，只能以色聚的組合形態出現，即最小的色法組合，又名為「色聚」。在同一粒色聚裡的諸色：同時生起、同時

滅去、同一依處。同一粒色聚裡的四大互相依靠，所造色則依靠同一粒色聚裡的四大而存在。為了如實知見究竟色、四大互相依靠及所造色的情況，首先必須先看見色聚。當禪修者見到色聚後，便進一步看色聚裡的究竟色法有八個、九個或十個。每一粒色聚至少具備地、水、火、風、顏色、香、味、食素八種基本色法，若能分別此八種色法，就應學習分別業生、心生、時節生、食生的色聚。

色聚有兩種，即明淨（透明）色聚與非明淨（不透明）色聚。若要辨別透明色聚，應先分別業生的色，因為明淨色聚只由業生起，再分別心生，時節生與食生的色。依照次第修很重要，要先看業生的色聚。依南傳佛教的說法，六根門裡有同樣的色法，也有不同的色法，要清楚分別它們。

九種業生的色聚

◎五門淨色

眼門裡，有兩種淨色摻雜在一起，即身淨色與眼淨色，它們都是透明、亮亮的。身淨色是透明的，散布在整個身體裡，由十種色法組成：地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根及身淨色，稱為身十法聚。身淨色對觸塵（即地、火、風三界）的撞擊敏感。先看一粒明淨色聚，再看近處另一粒色聚裡的地界、火界或風界，若看到這三界之

一撞擊所選看的淨色，那麼該淨色即是身淨色。身淨色的所緣是觸界，即地、火、風三界，不包含水界。依南傳佛教說法，水界屬於法界，它不直接被身淨色感覺到。所以，身淨色是對於觸界敏感，不對顏色、香、味等敏感。

眼睛裡的眼淨色與身淨色都是透明、亮亮的，它們混在一起。分別眼睛裡的淨色根，若此淨色對地、火、風界敏感，則知道它是身淨色，若對顏色敏感，則它是眼淨色。辨別耳、鼻、舌淨色也是同樣的道理。

◎命根色

命根的觀照是修行的經驗，命根是維持業生色生命的色法。命根的相是守護在住時的俱生色法。因為有命根，所以色聚是活的。時節生色與食生色裡沒有命根，只有業生色才有命根。命根只守護與它同在一粒色聚裡的色法生命，不守護其他色聚的生命。命根的作用是使俱生的色法發生，因為有命根，業生的色法才能存在。身體的命根也叫做「壽」，若命根離開身體，身體就會像無生命的木頭，佛陀說壽、煖、識三者離開身體，身體就會與木頭沒有兩樣。命根的現起是讓所有俱生的色法繼續存在。

命根的近因是被守護的四大元素。現在是看一個個色聚裡的命根，這對四大的修行是很重要的

經驗。命根讓所有俱生的色法存在，並守護他們，若命根不出現，則被它守護的俱生的色法也不會出現。如果我們的業報結束，命根也隨之結束。命根好比業生色法的力氣，命根與氣有類似之處。北傳佛教把它放在心不相應行法，但依南傳佛教的說法，它是屬於色法。

◎性根色

五門的淨色都是透明、亮亮的，而性根色是很特別的色聚，它是不透明的，遍佈在全身六處門的非明淨色聚中。先分別亮的淨色，然後可以看到六門裡面也有黑的不透明的部分，那個不透明的部分就是性色，女眾是女性色，顯現為女性的相貌、行動、氣質等。男眾是男性色，顯現為男性的相貌、行為、氣質等。身淨色與性根色同樣分散在整個身體裡，到處都有，沒有例外。身體裡除了沒有生命的部分，例如糞、尿等以外，其他都有性色。所有業生的色，如肝臟、腦等，都有性色，而糞、尿不是業生的色，所以沒有。

◎心所依處色（心色）

心處色是支持有分意界和意識界的色法。除了眼、耳、鼻、舌、身識以外，其他所有心識都在意識界裡生起，心處色（或心所依處色）是意界和意識界產生之處，它的特相是作為意界和意識界所

依靠的色法。

要辨識心處色時，使心專注在有分意界，然後試著辨明有分意界的色聚，應能在有分意界的下端找到這些色聚。這些色聚是心色十法聚，即地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根色與心色，屬於非明淨的色聚。心色是出現在心臟的血裡，它像倒掛的蓮花。

五根的味都是不好聞，臭臭的，只有心臟的比較好聞。心處色的相很特別，一定要看心處色。身體不同部位的色聚，其顏色、相、味皆不同，好比眼淨色的顏色、相、味與身淨色的不一樣。

現在已能清楚分別九種業生的色，即五門淨色，男、女性色，心處色與命根色。辨識色法的修行很容易令人厭離身體，卻也很容易發展智慧，破除我相。

八種心生色聚

一期生命裡，依靠心所依處生起的一切心識，都能製造心生食素八法聚，它是不透明的。我們有八種心生的色，即心生純八法聚、身表九法聚、色輕快性十一法聚、身表色輕快性十二法聚、語表十法聚、語表聲色輕快性十三法聚、出入息心生聲九法聚、出入息心生聲色輕快性十二法聚。如何分別心生的色？當說話或肢體動作出現時，都可在有分心看到心生色聚的產生。例如

身表九法，是心生的風界帶動其他的界，使身體產生動作以表達意念，身表是心生風界的特別作用。語表是心生的地界與業生的地界在一起，然後發出聲音，以表達意念，口表是心生地界的特別作用。

依阿毘達摩的說法，分析色聚中的色法，是用加的分別法，例如語表十法是八種基本色法加上語表與聲表兩種色法。色法亦有輕安色與無輕安色的分別，若色聚中含有輕快性、柔軟性與適業性三種色法，即是有輕安色，若無此三種色法，則是無輕安色。而這只是方便分別而已，不是勝義諦法。呼吸是心生聲九法聚，即八種基本色法加上聲音，若呼吸有輕安，則變成十二法，也就是加上輕快性、柔軟性與適業性三種變化色。

四種時節生色聚

由業、心、時節或食所生的色聚裡的火界亦被稱為時節，這名為時節的火界有能力再製造新的時節生食素八法聚。所有包含火界的色聚裡，都有時節生食素八法聚，火界就是色聚的相續，因為它能製造新的時節生食素八法聚。

火生色聚亦稱時節生色聚，一共有四種。一是純八法聚，即基本的八種色法。二是聲九法聚，即八種基本色法加上聲音。例如風吹落葉子的聲音，是時節生聲九法聚。當出現令人煩躁的聲

音，而不能夠專注在修行時，可分析這聲音是時節生聲九法聚，由地、水、火、風、色、香等色法組成，如此思惟就不會產生煩惱。當執著錢或某個對象，可專注在這對象上，分析它是時節生的八法聚，也就比較不會執著它們，寶石、植物等其他所緣也是同樣的道理。所以，這修行法很實用，容易去除我們的執著。三是色輕快性十一法聚。四是聲色輕快性十二法聚。

兩種食生色聚

食生色聚含有營養，它們是不透明的，像影一般，從胃、腸裡散布到全身。若食生色聚有輕安，則是輕快性十一法，若無輕安，則是八個基本色法。

身體的相續必須依賴時節生的色聚與食生的色聚，若專注在火界，可以看到界產生新的界色聚。所有的色聚都有時節生色聚，它能連續不斷地製造新的時節生色聚，新的色聚就是身體的相續。若沒有新的色聚產生，則身體無法繼續存在，而地、水、風等其他色法，不會產生新的色聚，只有時節生與食生色聚能製造新的色聚，將一個色聚變成多個色聚。這是連續不斷的過程，身體的相續即是不斷製造新色聚的過程，若身體不再接受養分，那麼色身只能存在一、兩個星期，就會死掉。

時節生色聚與食生的色聚是身體的相續，當吃飯後，用定力專注在胃，可以看到胃裡業生、心生、時節生的色聚裡散布食生色聚。時節生色聚沒有給予營養的功能，只有食生色聚才有，時節生只有令身體相續的功能，所以，身體的相續須依靠時節生色聚與食生色聚。

辨別三種聲音

出入息心生聲九法聚，即出入息的聲音。

口表十法聚：即說話的聲音。

時節生聲九法聚：例如胃的聲音、風的聲音等。

小結

色法有二十八種，它們是真正修行的經驗，不是名相的解釋，分類只是方便說。例如「無常」法，在北傳佛教把它放在心不相應行法，南傳佛教把它放在色法，因為生滅也是色法，它們屬於法界，被心所分別的。我們總認為身體是一個整體，事實上，在身體裡有很多種過程，它是很多法組合而成，每一個法有它的相、作用、現起，若能了解此過程，就不會認為此身體是「我」，「我」是屬於身體。

依阿毘達摩的法門，第一觀智是名色分別智，可以徹底了解有為法的無常，因為一切有為法皆

由不同的法組成。若徹底地修心的分別，一方面也是看色的分別。

如何徹底地觀心的分別？依阿毘達摩，我們的心所依處色是心的所依，心的色，這不是不合理。現代科學中若移植心臟，則接受他人心臟移植者的人格會有所改變，且改變很快，因心與色是相互依存與影響[79]。若修神通心，可從心臟血液的顏色知道一個人的心情，例如生氣時，血液的顏色會不同於心情平穩時的顏色，每一種煩惱的血液顏色也都不同，這是修行的經驗。

若依據科學來說，所有的物質只是一百多種元素不同的組合，它們以顆粒或波動存在，是一種能量，也是一堆質子、中子、電子的組合，現代科學家又發現了夸克（Quark），夸克可分析為四部分，是目前所發現物質最小的單位。這些與佛教的說法很相近，可見佛陀多麼厲害，二千多年前沒有用什麼儀器，直接體驗出來。我們有福報接觸佛陀的教法，依佛陀的教導，精勤的修習，揭開身心的奧秘，親身來驗證它。

名業處

觀世間名法

名法可分為心與心所兩大類，心又分為世間心

與出世間心兩大類。出世間心即四道與四果，它們並非觀智所緣。觀智的所緣是世間心，即：欲界心、色界心、無色界心及與它們相應的心所。只有證得禪那的禪修者，才需辨識所證得的禪那名法，未證得禪那者則只能辨識欲界名法。

辨識六門心路過程

心依生起的情況分為心路過程心與離心路過程心兩種。離心路過程心發生於結生、有分與死亡的時候。心路過程有六種：眼、耳、鼻、舌、身，分別取色、聲、香、味、觸為所緣，生起眼、耳、鼻、舌、身門心路過程，合稱為五門心路過程。意緣取法塵生起意門心路過程。當心生起時，不會漫無次第雜亂的生起，會依照心之法則而以適當的次第生起，稱為心路過程，每一心路過程包含一系列不同種類的心，稱為心路過程心（簡稱為路心）。若要辨識名法，必須次第去照見它們。

依先後次序，眼門心路過程的七種路心，名稱如下：

（一）五門轉向：審察顏色、聲、香、味、觸五所緣的心。

（二） 眼識：眼淨色受顏色撞擊所生起的心。

（三） 領受：領受所緣（目標）之心。

（四） 推度：推度或審察所緣之心。

（五） 確定：確定所緣（為可意或不可意）之心。

（六） 速行：連續快速生起，體驗所緣之心。

（七） 彼所緣：繼續識知速行的所緣之心。

耳、鼻、舌、身的心路過程，只是將「眼識」換為耳、鼻、舌、身識即可。

依先後次第，意門心路過程，有如下三種路心

（一） 意門轉向：審查、確定呈現於意門的所緣之心。

（二） 速行：連續快速生起，體驗所緣之心。

（三） 彼所緣：繼續識知速行的所緣之心。

在大多數的心路過程裡，速行出現七次，彼所緣出現兩次，其餘的路心則只出現一次。除了雙五識外，其餘的心都稱為意識（manoviññāṇa）。依阿毘達摩，諸意識當中，五門轉向與領受是意界（manodhātu），其餘的是意識界（manoviññāṇadhātu）。根據經藏，有分稱為意界或意門（manodvāra）[80]。

觀名法主要是觀心路過程，依次辨識心路過程心，所以，對於色，要清楚觀照眼睛生起作用的過程；對於聲，要清楚耳朵生起作用的過程，從有分心到轉向心出現的過程，都可以看得很清楚，其他鼻、舌、身、意門也是同樣道理。每當根、所緣與識碰在一起，便會出現心路過程。

如理作意

欲界心路過程可以是善或不善的，這決定於「作意」，如理作意或不如理作意是決定欲界心是善或不善的最重要的因素。若碰觸一個對象，並且認知它為色、名、因或果、無常、苦、無我或不淨，就屬如理作意，此時生起的速行心是善的。若以世俗概念注意一個對象，如：人、男人、女人、眾生、錢、鑽石，或認為它是恆常、快樂、自我，那就是不如理作意，此時生起的速行心是不善的。例如：看見一朵漂亮的花，認知它是一朵花是色法，是無常的，即是如理作意。若見它漂亮，生起執取佔有的心，伸手將它採下，便是不善的貪速行生起。所以，在生活中要時時如理作意，讓善速行生起。

辨識禪那心路過程

如果已具足禪那的禪修者，辨識名法最佳的起點是辨識與禪那相應的心與心所。理由是：在培育禪那時，已熟練觀察五禪支，對辨識與禪那相應的心所已有一些經驗；在禪那中禪那速行連續生起許多次，因此非常顯著與容易辨識。

若禪修者以安般念達到禪那，欲辨識名法時，應先進入初禪，從初禪出定後，應同時辨識有分與安般似相，當安般似相在有分心出現時，辨識

五禪支，接著繼續辨識在初禪禪那心路過程中出現的每一種名法。初禪禪那心路過程由一連串不同功能的六組心組成。第一種心有十二個名法（此心及與此心相應的十一心所），其餘五種心各有三十四個名法。這六組心識是：意門轉向心、遍作心、近行心、隨順心、種姓心、禪那速行心。若已能辨識初禪，應對安般念第二禪、第三禪、第四禪的名法進行辨識。對於曾經修習的業處，例如：慈心觀、白遍等，都如法修習辨識。

見清淨

見清淨就是觀察名色，在這階段必須依四個步驟來修行：一、觀照內在與外在的色法，二、觀照內在與外在的名法，三、同時觀照內在與外在的名法與色法，四、分辨內在與外在的名色法沒有人、我、眾生存在。所謂徹底的名色分析，不僅要觀照內在自己的名色法，還必須觀照外在他人的名色法，因為只觀照內在自己的名色法並不足以證悟涅槃，因此佛陀強調觀照內在與外在的名色法同樣重要，是同一個過程，否則不算修徹底的觀。徹底的觀察名色後，可證得第一種觀智，即名色差別智，它可分為四個階段：一、色攝受智，二、名攝受智，三、名色攝受智，四、名色差別智。

不斷的觀察名色，見色法無常生滅，見心與心所無常生滅，世間的一切就只是名色的各種聚集與變化，生滅相續，並沒有真實的存在，沒有桌子、茶杯，沒有你、我、眾生。因此，確定唯有名色，沒有真實存在的人、我、眾生，不墮於常見或斷見，此即如實見。

此時，修行者具足「見清淨」，是透過直接體驗，正確、透徹地觀察名色，這是智慧開展的第一個階段——名色差別智。證得見清淨後，繼續修觀，便能再開展不同階段的觀智，直至最高階段——了悟真理，證得涅槃。因此，透過止觀的修習，辨識名色法是很重要的，五蘊身心是智慧樹成長的肥沃土壤[81]。

第十二章

緣起

緣起甚深

緣起為佛法不共外道的核心思想。佛陀在菩提樹下思惟、順逆觀察緣起而覺悟。佛陀在《雜阿含・因緣相應299經》說：「緣起法者，非我所作，亦非餘人作。然彼如來出世及未出世，法界常住，彼如來自覺此法，成等正覺，為諸眾生分別演說。」又在《長部・大因緣經》（Dīgha Nikāya・Mahā Nidāna sutta）中提到：「阿難陀（Ānanda），此緣起甚深，難以徹知，因未能以三遍知透澈地知見緣起，以及證悟道果智。有情被纏縛於生死輪迴中，如一圈打結的線，無法脫離惡趣輪迴。」所以欲脫離輪迴、證悟涅槃的禪修者，必須嚐試以三遍知知見緣起法[82]。

緣起的理則

緣起是有為法因、緣、果、生滅之理則。經典中常以「此有故彼有，此起（生）故彼起（生），此無故彼無，此滅故彼滅。」[83]說明。「法」不會單獨生起，也不會無因生起；「法」之壞滅亦是由於因緣之故。諸法擁有多重互相依靠的關係，諸果同等地依靠諸緣的聚合而生起。

緣起的內容

緣起的內容是五蘊——名色法。佛法以人為本，以人的輪迴解脫為主，所以緣起最重要的說明是十二因緣。佛陀以十二因緣說明有情生命的

流轉與還滅。

緣起的教法

佛陀以四法教導緣起，就如四位採藤者從不同部位採藤般[84]，即：

（一）第一：從始至末，此即隨順緣起第一法。「由於無明生起，行生起…由於生生起，老死生起。如採藤人，先找到藤的根，他斬那藤根，再把它整條拉起；世尊亦如此從最初開始而至最後說緣起。」

（二）第二：從中至末，即隨順緣起第二法。「由於樂受生起，愛生起；由於愛生起，取生起由於生生起，老死生起。」如採藤人先找到藤的中部，割斷中部，拉出它的上半段；世尊亦如此教導以從受（中）至老死（末）的方法教緣起。

（三）第三：從末至始，是逆緣起第一法。如採藤人先看到藤的尾端，便執其尾端，從尾至根，取其全部。世尊亦如此從最後至最初說緣起。「我說生緣老死，我說有緣生，…乃至…無明緣行。」佛陀以從老死（ 末)至無明（始）的方法教緣起。

（四）第四：從中至始，即逆緣起第二法。如採藤人找到藤的中部，便割斷中部，再緣下拉至根部。世尊亦如此從中間至最初說：「這四食以渴愛為因緣，以渴愛為集，以渴愛為生因，以渴愛為原因。渴愛的因緣是什麼？受、觸、六處、

名色、識、行？行以無明為因緣；無明為集、以無明為生因；以無明為原因。」如此，佛陀以從四食或業有或愛（中）至無明（始）的方法教導緣起。

（五）第五：又根據帕奧禪師的教導，《無礙解道》（Paṭisambhidāmagga）記載第五個教法。「由於過去五因，即無明、愛、取、行及業；現在五果生起，即識、名色、六處、觸、受。由於現在五因，即無明、愛、取、行及業，未來五果生起，即識、名色、六處、觸及受。」也是屬於從中間追尋至前端的方法，這五種教法可以從任何一法開始觀察。

緣起通三世

緣起是說明有情過、現、未三世之因、緣、果的關係。有人說：緣起只在當下，這未免把緣起說得太單薄了。而名色法剎那生滅，何來當下？努力把握的「當下」也是「過去」的。事實上當下一念亦貫通三世；過、現、未三世的時間是可長可短的，可以是剎那剎那，也可以是隔世。為什麼有當下這一念，它不是無因無緣而生，當下有怎樣的緣起，也是過去因緣的影響，而你當下這一念，剎那成為過去，成為你的業，成為未來緣起的因緣。過去能決定現在，現在也能決定未來，這是一個過程。強調把握當下，並不是要否定過、未，而是在當下可掌握的因緣中做最大的

努力，希望過去無憾及創造有希望的未來。在我們心裡，有許多不同的因緣業力，它們給予心傾向，伺機而動。如果透過修行，累積善因緣，心的傾向會改變，未來也會改變。

用觀的心能清楚分別自己的名法，也可以分別他人的有分心，及其心路過程，這不需要靠神通的力量。若有他心通，則能更徹底地分別，但不用神通心，還是可以看他人的名色法。只有神通心能觀察血液顏色的改變，普通的觀心不能夠做到，而神通心與觀心都可以觀照內在與外在心路過程。

觀照自己現在的身體與心路過程都是緣起法，也就是要清楚了知那些是眼識的緣，耳、鼻、舌、身識的緣，以及在何種情況下，出現什麼樣的心路過程。比方說，眼睛要能看到東西，必須有光線、顏色、距離等條件，若少了任何一種，眼睛就看不見。又耳朵要能聽到聲音，必須要有空界等條件。

辨識過去的名法

分別心路過程，看名色的因緣仍屬名色分別，是分別自相，還不是分別共相，且只是觀名色、緣起，還沒觀無常，這些都只是為觀作準備，不是真正的觀。所以，徹底的觀的條件是徹底的名色分別、徹底的緣起的分別。若沒有這些準備，

就不是徹底的觀。要分別所有心路過程，及所有心路過程的緣起，所以意門特別重要，若有此準備，才能觀過去的名色，若無此準備，則不能引導心觀過去的所緣，因此，這都是為了準備觀過去的名與色。

分別六門的名色、六門的心路過程，及它們的緣起之後，接著可以分別過去的名色法。要觀照自己過去生命的名色法，應將自己過去的名色法當成像外在的名色法一般來觀照，因為它是過去的心，不是現在的心。觀照這些名色法出現在有分心裡，就好像觀外在他人的心一樣。若能記得過去修過的法，那麼會出現同樣的心路過程，那時可以觀過去的名色。如果心記得過去的所緣（相），那麼心會跑到過去，因為這是它過去的相，這些相都會藏在心裡，不論二十或三十年後，心都會知道。

欲觀照過去的心，要先記得當天所做過的活動，再慢慢往前推，一年前或兩年前，而這只是觀照名色而已，名色會變得明顯。好比二十年前做過的某件事，或某個時候吃了什麼東西，這些事相並不會明顯，不過，那時所有重要的心路過程都可以分析辨識。有時所緣會不明顯，要觀照很多次，讓它變明顯。當心有能力可以連續觀照名色，念力會增加，能這樣慢慢練習，心將可引導我們到很遠的過去，記得很久以前的重要經

驗，也可記起在母親身孕裡的名色，甚至可再往前推至前一世乃至更遠的過去。

透過修行，可以記起很多平時不特別記得的事，它們會自然出現。若不斷地往很遠的過去推，可引導心一直追溯到生命的開端，即結生心。結生心是從死心到現在生命的第一個心，看到結生心才能觀照過去生命的名色。心的相續是很多意門心路的連續，在最早的意門心路過程以前的第一心是結生心，結束所有意門心路過程的心是死心。結生心與死心是異熟心，若能看到結生心，一定能看到死心；若能看到死心，也一定能看到死心之前最後心路過程的臨死速行心。

觀照過去名色法的條件是先能徹底分析六門的名色，否則無法觀照過去的名色。能徹底分析現在生命的名色，才能觀照過去生命的名色。觀照過去名色法的緣起時，可清楚看到死心前最後的速行心，即臨死速行心（maraṇāsanna-javana-citta），它只有五個剎那，平常的速行心有七個剎那，它的心所是現在有分心的心所，它的所緣是現在有分心的所緣。

依阿毘達摩的說法，臨死速行心的所緣有三種，一是業（kamma）所緣，指造業的行為。二是業相（kamma-nimitta）所緣，指該行為的相。若臨死速行心的所緣是布施、持戒等善業，則是善行有福行心，臨死時出現這種所緣，稱為

業相所緣。三是趣相（gati-nimitta）所緣，指將要投生的地方，比方說將投生至天堂，可能會看到天車；將投生至地獄，可能會看到地獄的火。如果過去沒有造作明顯的善惡業，則會依我們的習慣投生，這些習慣在平常就可以看得出來，出生為人是屬三福行（有福行、無福行、不動行）中的有福行。若能清楚看到所緣，可辨識所緣的四大，並分析所有的心所[85]。

我們有兩種概念，一是抽象的概念，一是具體的概念。好比「人」是具體的概念，若以四大來分別，那麼人的具體概念就會消失，因為人只是四大所組成。之所以再生，是因為不了解真正的所緣，因此有隨眠，隨眠就是無明。例如心引導至五年前有個布施的行為，這時可以記得布施的人，同時可以看到布施者的心路過程，看到為了要平安健康等而布施，平安健康是布施的欲望，這不是出世的布施，是有求施，是無明。

所有世間心都有無明，可以看到無明的心路過程。若臨死速行心是善心，那麼它還是世間心，因為善心仍有無明，而無明是由貪欲產生，例如想得到什麼好處、結果——生在天國，或是發財等。若分析所緣的四大，心自然會引導你辨識那時所有的無明與欲望。善心仍是有漏心，不是無漏心，因為有漏，所以有無明；因為有無明，所以有漏。

有福行心會緣新的生命，因它有有漏心的緣，所以緣「行」，若沒有有漏心的緣，則不能緣「行」，一定要辨識有漏心的緣，若沒有有漏緣就解脫了。有漏是無明，無明緣行，行緣識，行緣識就是再生的過程，這裡的心是臨死的速行心，識就是結生識。

依南傳佛教的道理，所有的善心都是有漏，都有無明。所以有漏的善心能緣新的識。心有漏，則有新的識；若無漏，則無新的識。要清楚觀此過程，一定要觀過去的生命，觀未來的生命也是同樣的道理。最後的速行心有有漏的緣時，就會繼續輪迴，若無有漏的緣，就不會再輪迴。

由於已分別過去的名色法，若能辨識心緣識，那麼也可辨識識緣名色，名色緣六入等。在母親的身孕裡，也可看到六入的生長過程。胚胎時還沒有眼、耳等根，但它們會慢慢出現，也沒有識根，至於識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受等，也都是漸漸發展。一定要看此生命的過程，看清楚自己是如何由無明、行的牽引，一世世輪迴受苦，而希求解脫。

辨識未來的名法

未來的心雖然還沒有發生，但現在的心已具備未來心的傾向。能觀照過去的名色，也能觀照未來的名色。未來的名色法並不是固定的，它們會

改變。我們的心改變，則未來的名色也會改變。這個名色相續的過程，在過去有、現在有，未來仍會繼續，這是一個過程。輪迴是一個過程，它只是過去、現在、未來名色的相續，若未解脫，這個相續不會間斷；若解脫，這相續會停止。當我們的心改變，觀智增加，名色也會隨著改變，這是一種傾向，不是固定法。過去能決定現在，現在也能決定未來，這是一個過程。在我們的心裡，有很多不同的業力，它們給予心傾向，如果透過修行而讓心改變，未來也會改變。但不要拘泥於法門，那只是方便法，使我們了解道理而已。好比有人說你三十年後會死，不一定三十年後就真的會死。世間沒有固定法，卻可從身心上了解一些傾向。

一定要完整的辨識名色法，才能完全厭離有為法而實現道。所謂完整的辨識名色法是指不僅要觀現在的名色法，也要觀照過去、未來所有的名色法，除了觀照自己的名色法之外，同時觀照他人的名色相續，觀照受、想、行、識也是如此。

度疑清淨

什麼是度疑清淨？第三清淨的見清淨是觀察名色，確認唯有名色而沒有我；第四清淨的度疑清淨進一步觀察名色的因緣，確認唯有名色的業果

而沒有作者、受者，超越三世因果的疑惑。修行人希望了知名色的因緣，就如醫生找尋病人的病因，或如看到迷路的小孩就想到：這是誰的小孩而找孩子的父母。

確定名色的因緣，有幾種方法，修行者不管用什麼方法，都可以先思維名色必有它的因緣。名色不能是無因的，因為名色若是無因的，則一切時代的各種人完全相同，沒有原因可以區別。名色也不是以天的創造為原因，因為見清淨已確定唯有名色而沒有天。然而，什麼是它們的因緣呢？先把握色身的緣，此身懷於母體中，置於胃直腸之間，前是腹膜，後是背椎，旁邊圍著腸與腸間膜，極其狹小，自己也覺得惡臭污穢，正如蟲長在腐壞的魚中或在爛掉的死屍中。這樣子生的色身，無明、愛、取、業是它的生因，食物是支持它的緣，這五法就是色身的因緣。而名的緣，可由「眼根緣色境而生起眼識」等方法思惟，把握名的緣。眼等六根及色等六所緣為名的共緣，作意等心所為名的不共緣。

透過如是觀察而確定名色的因緣，進一步觀察過去世的名色是由緣而生起，未來世的名色也是由緣而生起，就可以斷除三世的十六疑。用任何方法確定名色的因緣，都可以越度的這十六種疑惑，而達到清淨。這十六疑有前際的五種：（1）我於過去世存在嗎？（2）我於過去世不存在

嗎？（3）我於過去世是什麼？（4）我於過去世怎麼活？（5）我於過去世從什麼變成什麼？關於後際的五疑：（6）我於未來世存在嗎？（7）我於未來世不存在嗎？（8）我於未來世將是什麼？（9）我於未來世將怎麼活？（10）我於未來世從什麼變成什麼？現在的六疑：（11）我是存在的嗎？（12）我是不存在的嗎？（13）我是什麼？（14）我怎樣活？（15）我從何處來？（16）我將到何處？

確定唯有因與果而沒有作者受者，對於一切有情，認識到只是因果的連續而轉起名色，有作業而沒有作者，有果報而沒有承受者。至於「作者」「受者」，只是世俗的語言概念，而沒有它自己的真實性存在。

確認因果的相續而不是常一，破除常見；變異而非完全斷滅，破除斷見。因果是連結而不是常一，過去的業緣造成現在果，而過去業已滅；現在果作為未來因，又造成未來果，而未來因已滅。它們之間有著連結，但因與果並不是同一。例如燈焰相傳，前一火焰傳為後一火焰，但前焰已滅；後一火焰傳為後後的火焰，但後一火焰已滅。火焰相續但不是常一。另方面，後果雖已不是前業，但不離前業而有後果。猶如後焰已不是前焰，但不離前焰而有後焰。緣起法確然只是業果生滅相續，而業果又是不一且不異、不常且不

斷。不一且不異、不常且不斷，這些都是破除一、異、常、斷的邪見，不是另有不一不異、不常不斷的世界。緣起的因果法，生滅相續而又不常不斷，修度疑清淨而實證，不只是理論的辯說而已。

度疑清淨也斷除八種疑，鎮伏六十二種邪見。度疑清淨確知一切世間法的因果安立，就是了知法的安住，也就是法住智。得法住智決定必入聖域，但本身還不是聖智。從法住智必然到達聖智，就是證入出世間的八種心，換言之，法住智必入涅槃智，接下來的三清淨就是過程。從法住智到涅槃智也就是從世間有為生滅的因果法，悟入出世間無為的涅槃[86]。

第十三章

十六觀智

三遍知

依照南傳佛教的道理、方法，禪修者證悟涅槃，必須以三種遍知[87]來了解所有名、色及它們的因緣，唯有以「三遍知」透徹了解五蘊等名色法，才能斷除對名色法的貪愛而滅苦。「三遍知」即是修觀斷惑的過程。修觀要有系統地修，次第如下：

知遍知（ñāta-pariññā）

知遍知即「名色差別智」(nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa）與「緣攝受智」（paccaya-pariggaha-ñāṇa）。辨明一切名色法的智慧是「名色差別智」；而正確、如實地知道這些名色法的因緣是「緣攝受智」，也就是了解所有究竟名色及其因緣的觀智。

知遍知（ñāta-pariññā），ñāta的梵語是jñāta，英文是known，意思是知道的， ñāta是智（知）的所緣；pari是遍、完全，pariññā是徹底地了解，ñāṇa是knowledge，有知識與智慧的意思，真正的knowledge是智慧。知遍知是徹底地了解智的所緣。

智的所緣可分成兩個，第一是「苦諦」，識別五蘊等法只有名與色，沒有「有情」及「補特伽羅」等，這就是「名色差別智」的過程。而辨明

五蘊、十二處、十八界、二十二根的名、色，才能了解苦諦；第二個所緣是「集諦」，集諦是緣起法，是因。辨識名色法的因果的智慧稱為「緣攝受智」。

「知遍知」是了解智的所緣，即了解名色、緣起，這是智慧的範圍，也就是直接知道諸法的自相。不瞭解這範圍，則無法修觀，所以先要徹底了解智慧的範圍。

度遍知（tīraṇa-pariññā，審察遍知）

度遍知即「思惟智」（sammasana-ñāṇa）與「生滅隨觀智」（udayabbaya- anupassanā -ñāṇa）。覺照究竟名、色及其因緣的無常（anicca)、苦（dukkha)、無我（anattā)三相的本質屬「思惟智」；照見名色法的剎那生與剎那滅、照見因緣生與因緣滅的兩種觀智屬「生滅隨觀智」。

tīraṇa是檢查、測度義。知遍知的階段已徹底了解智慧的範圍，接著要用無常、苦、無我的道理檢查它，這稱度遍知，也就是直接知道諸法的共相。一定要先看名色（先有「知遍知」），才能看它剎那生滅的無常、苦、無我。若看不到名色，也就看不到剎那生滅。以無常、苦、無我思惟名色，繼續觀察、經驗生與滅。從這階段才開始真正的修觀。

斷遍知（pahāna-pariññā）

斷遍知是從「壞滅隨觀智」（bhaṅga-ñāṇa）到「出世間道智」，這些較高的觀智，能捨離斷除煩惱。斷煩惱是修行的目標，若要斷除煩惱，需要智慧的利劍，智慧的利劍，是靠「觀」來鍛鍊的，而觀是依所緣（ārammaṇa）與相（lakkhaṇa）來了解。因此，要先徹底觀照法的自相、共相，才能開展出智慧，然後以智慧斷除煩惱。

斷煩惱的過程，有其次第，先斷「見道」所有煩惱，然後斷「修道」所有煩惱。世間的觀可離「見道」的煩惱；出世的觀能離「修道」的所有煩惱，便可以成為阿羅漢。修菩薩道的道理一樣，只是智慧的所緣是「真如」。

由名色差別智到世間最高觀智，即行捨智的過程，就是修「見道」的智慧。成道後，繼續修「修道」的智慧，能斷所有剩下的煩惱，就可以成就阿羅漢。這過程總共有十六階次，逐步培育十六觀智，實現解脫。

十六觀智

見清淨

◎名色差別智

第一種觀智叫名色差別智，在修安般念身念處

時，欲分別名色，必先入、出禪定，再修觀來分析名色。分別四大稱為「色業處」，分別四大的名，稱為「名業處」。一般是先修色業處，再修名業處，然後修名色分別，能徹底地分別（觀察）名色，才能徹底地了解名色。確定唯有名色，並沒有「我」。名色的分別是屬於見清淨的內容。

度疑清淨

◎緣攝受智

第二種觀智是緣攝受智，又稱三法印智。辨識過去、未來、現在的名色法，及徹底了解緣起，是了解究竟名色因緣的智慧。

道非道智見清淨

◎思惟智

第三種觀智是思惟智，是覺照名色法無常、苦、無我的智慧。之前我們談到法念處的修行，即是依修觀的次第，先觀無常。修安般念時，要先在所緣上觀所緣的心，也就是分別五蘊、十二處、十八界，再修觀無常。分別所緣是佛教勝義諦法，如此才能清楚看到所有法的生滅。

觀的所緣有很多種，如五蘊、十二處、十八界、二十二根等，它們都有三相（無常、苦、無我），北傳傳統的分析是用四相，即無常、苦、無我、空。不論那一種觀，必須要全部徹底地觀

察才能解脫，沒有例外。依照論的方法，如果能徹底地修觀，就可以看到過去的名與色。要清楚地觀現在五蘊的無常、苦、無我相，連過去、未來名色的無常、苦、無我也要觀察清楚。

觀察名色時，要了解所看的現在色無常、過去色無常、未來色無常；也觀現在心生色與業生色的心是無常、苦、無我；觀過去、未來心生色與業生色的心，同樣是無常、苦、無我。所以，色、受、想、行、識都是無常、苦、無我，要看得很清楚。

經論中通常說以現在的、過去的、未來的，內、外、粗、細、劣、勝、近、遠等十一個方面觀五蘊的無常、苦、無我三相。所謂劣是指不善心的色比善心的色劣，欲界的色比色界的色劣等。修觀五蘊無常，是觀察色、受、想、行、識的十一個方面的無常。不過還是要提醒，這些只是方向而已，不要執著，不是要連續不斷地想什麼是粗、細、近、遠等。

這樣連續不斷地以五蘊為觀的所緣，觀五蘊的三相（無常、苦、無我）或四相（無常、苦、無我、空）的過程叫思惟智、三法印智。

◎ 生滅隨觀智

觀生滅時包括初觀（弱的觀）與成熟的觀，初觀對於名色的生、住、滅很清楚，再繼續修觀，生滅

的過程會變得愈來愈快。當生滅的過程變得愈來愈快，身心會感到非常喜、樂、輕安、光明，智慧會增加。不但止有輕安光明，觀也有輕安光明，但兩者不相同。如果執著它們，開始想自己已經到達很高程度、精進力很強、身體內外到處有光明時，對修觀會造成很大的障礙。

觀的修行，如觀五蘊的無常，會生起法喜、輕安、光明，這時候要繼續照見這些生起的法喜、輕安、光明是無常、苦、無我，以期得到真正的甘露——涅槃。修觀者若不照見它們是無常、苦、無我，那麼，它們將變成修觀的障礙[88]，所以不要執著它們，要如實地照見它們、破除它們。

在思惟智覺照五蘊等的無常、苦、無我的三相，以及生滅隨觀智觀名色法的生滅過程，稱為道非道智見清淨法。初修生滅隨觀智很容易生起十種觀的雜染，必須審查破除之，破除後就確定道諦。生起十種觀的染是「非道」，破除之而決定正道，即是「道」。審查確立「道」和「非道」，因此說道非道智見清淨。

行道智見清淨

◎ 壞滅隨觀智

當繼續修觀，生滅隨觀智成熟，行法（有為法）的「生」會愈來愈不明顯，只看到行法的消失與

壞滅而已，這比較高的觀智，名壞滅隨觀智。觀察諸行唯是滅盡，能斷除有見，不執著生命，遠離恐怖。當觀行法生滅的過程愈來愈快，當能突破觀的障礙，離欲會變得愈來愈明顯。入無漏界應修四念處，觀離欲、滅心。觀離欲後，接著觀滅，修兩種觀離欲，兩種觀滅，都是同樣的過程。兩種觀離欲，一是滅離欲，屬於世間觀，一是究竟離欲，是出世間觀。

◎ 其餘的觀智

實現壞滅隨觀智後，自然能出現其他的觀智，如怖畏現起智等。修觀一段時間後，身心會變得疲憊，所以一定要休息，若已成就禪定者，可在禪定中休息，出定後再繼續修壞滅隨觀，否則身心會很難過。

能清楚覺觀有為法都是很危險的，因為它們只有連續不斷地壞滅，在看到有為法生滅的危險，而生起對有為法的怖畏，生起「怖畏現起智」。在怖畏現起智後，看到一切處都充滿危險，沒有避難處，世間只是無數過患險難的現起，生起「過患隨觀智」。覺觀三界的險難過患，出現厭離的心，生起「厭離隨觀智」。這時不再執著世間的一切，決定解脫的心變得愈來愈強，而生起「欲解脫智」。欲從過患的三界解脫，為使解脫乾淨俐落，再以「審察隨觀智」把握三相。此時，

觀更加成熟，出現世間最高的觀智，即「行捨智」，此智捨離力量最強，於諸行成為無關心的中立，不執著它們為我或我所。接著生起「隨順智」，隨順智是隨順於前八觀智的作用，又隨順於後的三十七道品。接著生起以涅槃為所緣的「種姓智」，超越凡夫種姓，轉入聖道之智，是凡夫與聖者的交界，既非屬於行道智見清淨，亦非屬於智見清淨，但仍不是道智本身。

實現成道前會出現許多障礙，成就行捨智以前也會出現障礙，例如頭痛、身體不舒服、厭離的感覺很強。有些修行者在這階段會覺得難過，想離開他們的修行，還俗回家。也有些修行者厭離心很強，對世間一切會覺得沒意義，決心要解脫。一定要有耐心，用智慧來了解觀的過程。修禪定時，有自在也有障礙，修觀的過程也是如此，越高的觀，障礙越多，這是自然的。有些修行者在世間觀的障礙較多，出世觀的障礙較少，因為每個人有不同的業，所以不同的修行者有不同的障礙，障礙何時出現也沒有規則。實現行捨智之前，通常都會有一些討厭、厭離的感覺，有人以為這是退步，事實上這是進步，這時最好有善知識指導，以智慧、勝解決心，突破一切障礙，趣向涅槃。

實現行捨智的過程中，開始先有初觀，了解名色法的無常、苦、無我三相，並克服障礙，決定

要解脫。若能清楚觀名色法的生滅，雖看生起、壞滅，但是心不動，繼續保持平衡，心像在禪定中很寂靜。

依南傳佛教的理論，在實現行捨智後，如果沒有發菩薩願，它就會轉向涅槃；若欲修菩薩道，心自然不會轉向無漏界，它會轉向實現波羅蜜的修行。這種轉向是自然的，有菩薩願，就不會轉向涅槃，而會轉向世間，去做想要做的事情，修波羅蜜度眾生，或做應該做而還沒做的事。如果沒有發修波羅蜜、成佛的大願，當徹底了解無常的過患，便決心解脫，就會自然轉向無漏界，趨向涅槃。

行捨智以後，如果沒有發成佛的願，自然會再找沒有四大的地方（涅槃），若找不到，再換到本來的地方，繼續觀察，若找到了沒有四大、無常的地方，就出現成道的過程。好比成就禪定有特別的禪那速行心路過程，成就涅槃也有其心路過程。心先轉向朝向涅槃，若已常修果定（phala-samāpatti），可以定在涅槃。這與成就禪定的道理一樣，心先準備離開所有的煩惱來實現道。若看到涅槃，則身見（sakkāya-diṭṭhi）不可能出現，若很清楚看到緣起，也很清楚看到名色，身見就不會明顯。實現見清淨與度疑清淨法，算是小入流，不會再墮惡道。不過身見的隨眠還繼續存在，接著完全斷掉身見，成就「見道」，進入

「修道」。

去掉身見，進入聖人行列，成為入流，出現道心，然後道果，平常是兩個剎那，心再落入有分，雖然只有兩個剎那很短的時間而已，還是很重要的經驗，不會忘記，一定會實現道，看到涅槃。如何知道已實現道、看到涅槃？好比成就禪定者，可以重覆有同樣禪定的經驗，入流者應很容易定在涅槃界、無漏界，體驗涅槃之樂。

果定與滅盡定有何不同？在果定時，有所緣，也有觀智，所緣是涅槃，但觀智不是涅槃，觀智與所緣不同；在滅盡定中，這種分別不明顯。滅盡定是無漏界，不過不能說有所緣或沒有所緣，是超越這種分別，因為所緣與觀智變成一體，要了解它們的差異，自己去修證體會。

智見清淨

經過前五清淨（戒、心、見、度疑、道非道）已確定走上正道，行道智見清淨以九種觀智走到世間的盡頭，智見清淨開始登上出世間。解脫的過程始於行捨智，經隨順智、種姓智的過程，悟入道智，證果智，行返照智，這是解脫開悟的過程，四道智都共同經過。但阿羅漢的返照智不觀察未斷的煩惱。

初道智就是須陀洹道智。須陀洹的字義就是入流，須陀洹智就是入於聖流的智。種姓智已緣涅

槃但不能摧毀貪著輪迴的苦，初道智就是既緣涅槃又離一切諸行的苦。初道智無間斷地直接證得的果即是初果智。初道智已斷三結，破生死根本的我見，斷戒禁取（執取一些無意義的戒或禁忌），斷疑（對三寶的疑）。成就初果的聖者最多只經七番在人天的輪迴，必然滅盡於苦。入流的聖者必然滅盡苦，就像樹根已斷，不能再吸取養分，只剩過去業所造成的苦，終將枯死。果智之後可以返照智作五項觀察，（1）由此道得來的道智，（2）曾獲的功德的果智，（3）以之為所緣的涅槃，（4）已斷捨的煩惱，（5）未斷捨的煩惱。

二道智就是斯陀含道智。斯陀含的字義就是一來，證斯陀含智的聖者最多經一往來人天的輪迴，就滅盡苦。修二道智的方法同於初道智，觀諸行無常苦無我，修行捨智，經隨順智、種姓智，之後生起斯陀含道，無間證得二果智。二道智即薄貪欲與瞋恚，一往人天即滅盡於苦。

三道智就是阿那含道智。阿那含的字義就是不來，證阿那含智即是不再來欲界，已是離欲上升於色、無色界。修三道智的方法同於初道智的過程，三道智無間地證得三果智。三道智斷欲貪與瞋恚，滅盡五下分結（身見、戒禁取、疑、欲貪、瞋）。

四道智就是阿羅漢道智。阿羅漢的意思就是滅煩惱賊，證阿羅漢道智即是滅盡一切煩惱。修阿

羅漢道智的方法同於初道智，四道智無間地證得四果智，已滅五上分結（色貪、無色貪、慢、掉舉、無明）。最後的死心向世間微笑，即不再來世間受生，所以說是不生，也就不滅於世間，換言之是入於不生不滅的涅槃。

證阿羅漢果後，「自我」完全消融，一切已不復舊觀，世上再也沒有任何事能牽動阿羅漢的心，任運自在的過生活，能隨時進入果定，經驗完全消融的大歡喜。經典記載佛陀證得涅槃後，安住其中，體驗涅槃之樂七天後，決定將體驗到的法喜和世人分享，四十幾年歲月中，以他的雙腳，行過五濁惡世。正如經藏所說，就是這個出身良好的年青人，捨離世間，精勤修行。做了一切應該做的，亦證得一切應該證得的。至今，我們仍受到他的庇蔭與指引，跟隨他的腳步前行。

修智慧的功德

修智慧有無量功德，略說大要有四點：

（一）摧破種種煩惱：第三清淨到第六清淨都還是以世間慧破煩惱，聖道摧破煩惱則是超越世間的，如光熱的日輪照破黑暗。

（二）嘗受聖果之味：聖者以涅槃樂為果味，各聖道的聖者各嘗聖果之樂。聖果之樂是無上樂，不安者安，如甘露滋潤群生。

（三）可能入於滅盡定：滅盡定是滅盡心及心所法，是佛教特有的禪定。只有四禪八定的三果及四果聖者可以入滅盡定。

（四）成就應受供養等：應受供養，應受合掌禮拜。

結語

本書以《清淨道論》為範本，說明清淨道的修習次第，即是在「戒清淨」的基礎上，進而修習止禪業處，證得禪定，達到「心清淨」。接著辨識名色，證得名色差別智達到「見清淨」。再以十二因緣，觀三世的前因後果，證得緣攝受智，即所謂「度疑清淨」。有見清淨、度疑清淨後，便能觀察名色因緣的生滅，體驗無常、苦、無我三法印，證得思惟智、生滅智，達到「道非道智見清淨」。從證得壞滅智至行捨智，達到「行道智見清淨」。進而證得種姓智、道智、果智與審察智，行至出世間「智見清淨」。因此，觀禪以止禪為基礎，止禪則以安般念或四界分別觀為下手處。

這條以戒、定、慧築成的清淨道，指引修行者直達目標。願此書的問世，能使想破除生死之謎，尋求解脫者有所依憑，接引更多人步入解脫之道。透過理論的了解與親身實踐，親自體悟無

常、苦、無我及涅槃寂靜。佛法的甘露「如人飲水，冷暖自知」，只有親證者才能享受其中法樂。



第十四章
問答輯要

【奢摩他的修習】

問1：為什麼清潔事務是擇法覺支的七緣之一？

答1：我認為智慧的精髓就是緣起，佛教的智慧就是了解緣起、無我的道理。修行也是緣起法，我們所做的都會影響我們的因緣，如果我們不乾淨，會影響自己，也會影響他人。我曾有個經驗，以前住在斯里蘭卡時，有位加拿大的居士告訴我他想修行，希望能有個住的地方，我就給他一間房間住。住了將近一個月，他都沒有收拾房間，到處都是塵埃，整天都在房間裡，不出來幫忙，我每天出去托缽，回來與他分享，但他還是無法突破煩惱，無法安心修行。修行是需要有整齊清潔的環境，如果在很不乾淨的地方打坐，是會影響身心的安住。比方說在印度有種修行者，都不洗澡，身體長了好多跳蚤，而他們認為這就是修行，事實上，這是沒有智慧的。佛法教導我們要中道行，過猶不及都不好，都不自然。

問2：昏沉時如何修喜覺支？

答2：昏沉的產生是因對象不明顯，心感到無聊、沒有力氣、討厭、沒有興趣，可以憶念佛的功德、法的功德；或憶念修行過程中曾經有過的法喜與安樂，心自然不會生起無聊的感覺，就不容易昏沈。

問3：昏沉是否因為痴較多？

答3： 昏沈是不善心所，所有的不善心所都有癡。修行的輪迴就是從昏沉到掉舉。昏沉令對象不明顯，若精進用功過度，對象變得明顯，掉舉也會變得明顯。修學的過程也是這樣，先昏沉明顯然後掉舉明顯。所以要修行成功，首先要先去掉最粗的昏沉、掉舉，再去掉更細的昏沉、掉舉，最後才能去掉最微細的昏沉、掉舉。

問4：何謂專注於擇法、喜、精進覺支？

答4： 修行的過程中要不斷運用智慧，要知道用什麼方便專注於所緣、利益自己。依照《瑜伽師地論》（大30,4895中）是以所緣相、因緣相、應遠離相、應修習相四相的道理來了解。所緣相是指業處；因緣相，是了解修定的資糧；應遠離相，遠離所有的煩惱、昏沉、掉舉等等；應修習相，知道怎麼去掉煩惱。修行就像藝術，要知道如何創造，如何以智慧修行。佛陀說，修行就像鍊金，要知道何時加水、何時加熱，黃金才能變成有適業性，可打造種種的飾物。修行的過程也是這樣，要有智慧，知道自己的資糧，如何去除修行的障礙，當以什麼方法令自己進步，成就修行的目標。如果這些都很清楚，很快就能成就，如果不清楚，修行的過程會很久。法的了解，是了解緣起。例如：念需要精進，精進需要靠念，二個是一起

的。念需要智慧，智慧也與精進一起，那在這個情況下，昏沉就不可能出現，因用念所以有定，因用定所以能捨，因有捨所以沒有掉舉，所以有輕安、有喜，這些全都是一個過程。當心比較沈下時，需要加強這三種覺支：思惟悚懼事，提起精進力；如理作意讓我們感到法喜的事，令心喜悅；利用智慧，透徹地辨析所緣，如此心會再度提起。

問5：擇法與精進、喜、念的關係？

答5：擇法可用很多角度來解說，依八正道說，擇法的意思就是正見、正思惟，以五根來說就是智根，它們的意思都是一樣，但佛以很多不同的名稱來說，是為了讓我們了解其不同的功能。所以，擇法的意思是正見、正思惟，亦是智根。而擇法、喜、精進代表慧；輕安、捨是代表定。因有定，所以輕安、捨明顯；有擇法，所以喜、精進明顯。

問6：以九住心來說，近行定、安止定是屬於專注一趣或等持嗎？

答6：書中並沒有詳加解說專注一趣是近行定或安止定的情況，但若您有禪定的經驗，專注一趣、等持的情況已經是禪定的情況。所以，這不容易決定，會依我們的所緣而有不同。比方說，在西藏

以佛像為所緣，雖可修九住心，可專注於所緣三、四個小時，但這還不是安止定。但當有等持時，還是可以成就禪定，但等持時，不能專注於所緣太久的時間，否則就會有雜念。依照他們的說法，在最寂靜的情況，作意已任運自然，沒有明顯的昏沉、掉舉，這時禪定就會出現，但並不是很穩定。

簡單的說，初禪、第二禪的等持，已是禪定的自在，此時可用加行究竟果作意，但在第九等持之前，還不能用加行究竟果作意。所以，不要執著於分別，這都只是說明上的方便。在西藏佛教，禪定不是修法的目標，他們著重所緣，以穩定的作意來實現大圓滿。九住心是在說明禪定自在的過程，而不是說明入禪定的過程。然在南傳佛教，禪定自在對他們來說並不是很重要，他們強調的是要有禪定的經驗，才能以禪定的經驗來修觀。

問7：任何情況都可以入禪定嗎？

答7：如果是有經驗者，熟練五自在，什麼時候都可以入禪定，但走路的時候比較不容易，因入禪定的過程非常快，從初禪到第二禪很快，只是一下子的時間，但還是要經過作意。走路的時候，要停住才能入禪定，因走路是專注於腳步。入禪定要用幾種心，若您專注於走路，那幾種心就無法結

合在一起，若站著、坐著則沒問題。我們的心，只能有一個明顯的對象，有兩個明顯的對象在一起，就變成煩惱。入禪定需要很多的條件，條件具足，禪定自然出現，如果您習慣了那些條件，禪定自然出現，不用勉強，涅槃也是同樣的道理。

問8：專心持咒是否能入禪定？

答8：專心持咒不能入安止定，語言與安止定不會一起出現。雖然心專注在咒語，因為持誦咒語是語言，而且它一直在改變，因此無法入安止定。您需要培養尋、伺入禪定。禪定的尋、伺是特別的尋伺，是初禪、近行定的尋伺。禪定，是令心繼續不改變於一個對象，如果改變對象，則無法入禪定。

問9：念佛可以入定嗎？

答9：依照阿毘達摩的說法，念佛也是禪定的一種，但不屬於安止定或近行定，而是屬於特別的定。定的定義為不散亂，若能以不散亂的心，專注於對象，即能發展禪定力。

問10：神通是定的功德，持咒是否能得到咒通？

答10：依南傳佛教的說法，一定要修禪定才能得神通，不能用持咒。

問11：智慧很重要，若智慧不夠時怎麼辦？

答11：沒有人會認為自己的智慧已經足夠，若他這樣認為，就不會再進步了。因此，不用去想智慧夠不夠，認真修就對了。了解修禪定的重要，這就是智慧，當您認為禪定很重要時，您一定會用功，發展您的禪定功德；如不認為禪定很重要，沒有強烈的動機、強的欲，進步就不會明顯。智慧與興趣很有關係，真的有興趣的人，不管修行禪定或學習其他事時，都能專心，不會想其他的事，進步就會很快，智慧就能開展。

問12：若正在做某事，心要專注在哪裡？

答12：專注當下的對象，雖然專注一個對象，您還是可用敏感的心，知道其他的對象。因您不執著，所以，還是能知道其他的對象；如果您生起執著，那另一個對象就會變成煩惱。比方說：現在外面有音樂，如果您執著於對象，心想要聽誰的講話，那音樂就會干擾您，會感到很煩躁；如果您不執著於對象，音樂就也不會造成干擾。又比方說：在看書時，若您執著自己在看書，那麼外面的聲音就會干擾您；如果您不執著，那聲音也就不會干擾您。

問13：專注與執著有何差異？

答13：執著是有貪欲，專注無貪欲。專注在對象，那不是煩惱，真正的煩惱是貪欲、是瞋。專注於做事，而不起執著，所以還是可以知道自己所習慣的業處。為什麼佛的作意是連續不斷的加行究竟果？因已沒有欲貪、瞋，能以智慧專注。不以智慧專注，就會有煩惱，因我們有隨眠，所以，專注於不適合的對象，會出現煩惱。

問14：專注於走路而撞到東西，為何是種不合理的作意？

答14：合理的作意是觀名色無常、苦、無我，而不起執著。走路時專注在走路，是沒有問題，不過您執著專注在走路，想我在走路，那就是不合理的作意，因那時您不看名、不看色，執著在您的專注，所以就會變成問題。如果您用智慧，那專注對象不能干擾別的對象；如果不用智慧，當您專注一個對象，另一個對象則會干擾，因您生起執著的緣故。所以，您走路還是要專注在走路，不能注意於息，如果走路還要同時專注息，那就會有問題。當您已經習慣有息的入出，就不用刻意專注在息，您就能知道息的入出，因您不執著於所緣，所以另一個所緣不能干擾您，若執著於所緣，那另一個所緣

則會干擾您。

問15：要入禪定，才能覺察尋、伺此二心所嗎？

答15：尋伺是心所的作用，入禪定，尋、伺自然會變明顯。在近行定時，尋、伺已明顯，而在安止定，變得更明顯可見。修安般念時，當禪相出現時，禪相的光明是從心來，如果鼻端的光明很明顯，就可以以禪定穩定的作意，將專注力移轉到心，直到心裡出現禪相。當有分心有禪相，即可清楚的分別心流裡初禪中的五種禪支（尋、伺、喜、樂、心一境性），但不可以用想的，否則修行會退。而且要保持穩定的禪相，超過一個小時以上，才可以審查禪支。如果定不夠穩定，又沒有耐心，開始想禪相，那修行一定會退步。

問16：近行定到第四禪的樂，有何不同？

答16：禪定愈高，樂就愈微細，微細的樂非樂受，不過它還是屬於樂。所有的禪定都有樂，最高的樂為涅槃的樂，不過涅槃時已經沒有受，這要怎麼說？依照阿毘達摩的分析，入初禪就已經去掉身體的苦根。依照經典所說，色界中只有三根會產生作用——眼根、耳根、意根，這時身根、鼻根、舌根已不再產生功用。這要怎麼解釋？初禪的樂，是心的感覺，在巴利文裡分

別很清楚。受分別有三種和五種。三種受的分析是：樂、苦、捨受，五種受的分析是：苦、樂、憂、喜、不苦不樂受。五種受的憂、喜二受，是屬於心的感覺，樂、苦二受，為身體的感覺。如果初禪沒有身體的感覺，當然初禪到第三禪的樂就是喜，這是心的樂。平常初禪、第二禪的樂，稱之為輕安，第三禪的樂稱為受喜，雖然身體的感覺還能出現，但重要的是要了解，不要拘泥於阿毘達摩的分別，在禪定裡所感到的樂就是可意的感覺。

樂，在禪定中不是身體的樂，是心的樂，是受喜，受喜的近因是輕安。另外，禪支中的「喜」是行喜，而非受喜。行喜的近因是名色，因為喜一方面是靠心，一方面是靠身，有可意的所緣，所以，歡喜的過程，是心與身在一起的，是無法分開的。在沙漠看到綠洲是心歡喜，身體雀躍，心是靠所緣，無法與所緣分開，所緣就是色，喜無法表色，所以說近因是名色。喜只能與可意的所緣在一起，所緣是色，因歡喜碰到可意的所緣。所以，身與心都有雀躍。所有的法，都是緣起法，所有的分別，都是為了讓我們容易瞭解，所有的歡喜，都是靠對象而生起的。

問17：何謂禪定的受？

答17：初禪的受是喜與樂，第二禪的受也是喜與樂，第三禪的受只有樂，但初禪的喜樂與第二禪的喜樂不同，第三禪的樂受也是喜，但它們是不同的，欲界的喜樂與第一、第二、第三禪的喜不同，要清楚了解它們的差異。受是緣起法，必須要有所緣、心與其他的心法才會生起，若心法改變，受也改變。我們有所執著主要是來自受。若能不執著禪定的樂受，便不容易執著欲界粗的樂受。所以，觀禪定的樂受，很容易了解受的無常、受的苦。

【安般念】

問1：修安般念時，出入息與禪相的關係為何？

答1：禪修者的心念非常專注於出入息至禪相出現時，禪相與出入息是不能分開的，禪相就是息。當禪相開始出現時，它還不穩定，先不要注意它，只要注意呼吸，若禪相已經穩定，它自然與息結合在一起，此時就觀禪相，因為出入息與禪相沒有區別。

問2：安般念十六事的每個步驟都必須經過嗎？

答2：修習安般念不一定要從開端修到末端十六步驟都

做，這只是給予方向，告訴我們怎麼修，若這麼修，則修行會有較廣的概念，若只修一或二、三種練習，則概念不會那麼廣。

安般念的次第，主要是依照《清淨道論》的方法，因為《清淨道論》代表阿毘達摩的修行，而《大念處經》也說明了先修定的重要，身念處的修行第一個就是安般念。開始修定時，必須從初禪到第四禪，其中第四禪尤其重要。

依《清淨道論》安般念修定到第四禪，這樣較容易成就觀的修行。先用禪定清楚分別自相法，修行進展會很快。阿毘達摩特別強調不要修關於概念法的觀，要修關於真正的自相法與共相法的觀。因此，《清淨道論》對於所有的名色給予很多定義，例如緣起是勝義諦法，對於每一個緣起的緣都給予定義。所以，要修有自相法的觀，因為概念是沒有自相的。

問3：第四禪的捨念清淨是什麼意思？

答3：捨是行捨的捨，捨念清淨是捨與念皆達清淨的意思。在第四禪時，因為沒有喜、樂、尋、伺的染，所以變得清淨，此時的心對修觀很有幫助，所以最適合修觀，而神通心也是建立在第四禪心的基礎上。

當念變得清淨，是因為捨清淨；當捨變得清淨，是因為念清淨，在一個心裡有念清淨也有捨

清淨，他們是緣起法，不能分開的。所有的善心、禪定心裡，都有捨，都有念，不過在欲界、第一、第二、第三禪都還不清淨，只有在第四禪心才變得清淨，這是第四禪的功德，所以第四禪也是神通心。捨、念是心所，可以作為禪定的禪支。

問4：觀的定與禪定的定有何不同？

答4：觀的定與禪定不同。阿毘達摩將定分為四種，即欲界近行定、色界安止定、無色界安止定與剎那生滅定，其中剎那生滅定是觀的定，只有觀的定才能看到究竟法的生滅。生滅定是剎那定，是觀的定，而不是安止定，若它是安止定，便不能作觀。如果我們用安止定修觀，那麼所觀的心還是禪定的心。若以第四禪的心所作為觀的所緣，要先入禪定然後出禪定，再觀所緣，在第四禪中不能觀它們。所以，禪定中不能作觀，必須要出禪定才能作觀。

問5：「念佛三昧」是剎那定嗎？

答5：念佛三昧不是剎那定，南傳佛教沒有念佛法門，只有大乘佛教才有，不要混在一起。念佛三昧與「真如」的道理有關，原始佛教並沒有「真如」的道理，且原始佛教的「佛隨念」與「念佛三昧」完全不同。

問6：是否一定要修止才能修觀？

答6：禪定的心是敏感的，若心敏感則了解也深，若心不敏感則了解不會深。禪定不是解脫，但禪定的心是很敏感的，它能幫助解脫，用敏感的心來修觀，可以很快成就，這是先修禪定再修觀的好處。若沒有先修禪定再修觀，那麼修觀的過程是很辛苦的。實現定然後再修觀，只有好處，沒有壞處。特別是現在這個時代，大部分的人都在心外找尋快樂，不在心裡找快樂。多半向外攀緣，看這個、看那個，而佛陀教我們在心裡面找快樂。一定要專注在心裡面，才能了解佛教，而學習專注在心裡面，最好的方法是修禪定。修禪定是培養專注於心的習慣，那麼觀自然變得清楚。

佛教的論典主要在說明經典中比較深的道理，論與註解有關係，註解是說明怎麼依經典來修行。要了解經與修行有關係，至於怎麼修，經典有時不是說得很清楚，所以需要註解、論，才能了解經的深意。現在中文沒有阿羅漢經的註解，只有南傳佛教有，但南傳佛教阿羅漢經的註解只是一種看法而已，本來有很多種看法，很多種修行，現在只有一種看法。

不要執著在那些分別，那些分別都是方便說，你要用智慧，抉擇判斷。智慧就在法裡面沒有什麼矛盾，在個人的看法有很多矛盾，所以有很多不同的看法。如果只有修行而沒有學問，雖然修

行很好，但說明時沒有方便，還是沒有用。如果要修菩薩道，那麼學問非常重要。佛有四攝法，語言是非常重要，要知道怎麼用語言，語言是我們的存在的一個重要的部分。如果你用修行來了解經論，便可以更快了解，如果沒有修行，那了解的過程會很辛苦，即使讀很多書，意思也不會很清楚。最理想的是學問與修行配合，我相信古德就是這樣修的。

語言不是天生就會的，還是要學，所以我強調我們的心就是我們的習慣。修行也是習慣，語言也是習慣，佛教的語言也是習慣，那些習慣你要刻意去學，它們才會變成自然，變成你存在的一個部分。所以，佛是教我們修三種智慧在一起，這才是真的佛教。要了解書裡面的意思，更要用修行來了解你所看的意思，才是真的學佛法，如果要學菩薩道，那是很重要的。當然，修阿羅漢道也很重要。

佛陀告訴我們，修行需要善知識。學問、智慧是學習的過程，修行也是過程、語言也是過程。如果有這種了解，所有的經驗都能幫助發達智慧。有智慧的人會用每一個經驗來發達智慧，佛陀就是這樣學的。當了解另外一個語言，了解另外一個修行，這些都會成為發達智慧的方便。我們的心是沒有限制的，是自己限制自己，心的能力是無量。修行是方便，緣也是方便，都是方

便，都是緣起，除了緣起以外，什麼都沒有，所以緣起很難了解。你要了解所有的法都有很多緣，它們有很多的緣來在一起。我們用各種分別、各種不同的看法，都是為了了解緣起的道理。不在心外求解脫，只能在心裡面求解脫。如何解脫呢？只有一個法門，就是了解我們的心，我們的心就是我們存在的基礎。唯識學也說明，如果你的心有智慧，就得以解脫。

問7：修安般念時，是否只覺察息在人中的進出？

答7：重要的是息的感覺要明顯，習慣後，就能專注。習慣修安般念的修行者，在任何時候都能覺知自己的息。

問8：如何發覺自己哪個地方的息最明顯？

答8：先慢慢做深呼吸，去覺知息進出與皮膚的接觸，哪裡最明顯，就把心繫在那裡覺知呼吸，正念夠強，呼吸就會明顯，觸點也會明顯。專注息的出入，但不要專注於息的冷熱。如果能知道接觸點，就知道息，能知道息，就會習慣這個息的感覺，就能專注在息，當變成自然，即能處理任何煩惱。

問9：在動作中，應專注在動作或出入息？

答9：這代表您還未習慣。如果您打坐時，勉強專注於息，漸漸地，您自然能習慣覺知息的入出。習慣覺知息的入出，對修行有很大的幫助，不但不容易生氣，也不會失去平衡，因您已經習慣於穩定的作意。在動作時，保持正念於當下的動作，如果在動作或活動中，你拼命的專注在息，心會亂，兩者都做不好，因為心一次只能專注一個對象。

問10：修安般念，到了下午有時肩胛骨就像風扇振動，那是什麼原因？此時要如何用功？

答10：這時要很清楚的分別，當下是專注於呼吸或身體。如當時是專注在呼吸上，那應該是身體的問題；如果專注是在身體上，那就是方法錯誤。要注意不要隨呼吸進入身體，禪坐時，坐姿要放鬆，不論單盤或雙盤，要以舒服為重。這時您的身體已變得比較敏感，若身體太疲倦，也會出現這些問題，修三摩地的時候，體力是非常重要的。可做一些運動、瑜伽練習，會有幫助，而且要注意營養、睡眠要夠，因睡眠也會影響禪修。

問11：四大與安般念可一起修嗎？

答11：四大與安那般的修法不可混在一起修，如果是

老參，任意改變修法都沒有關係，但對初學者來說，還在培養定的過程，則不適合。如果您決定修四大，就不要修安般念，當四大成就後再換其他修法。

問12：修安般念如何知苦、無常？

答12：修安般念時，不能以無常、苦為所緣，因修三摩地的所緣不是究竟法。不過，您還是能知道它們，就是靠您的作意，而您的心，就隨您的作意而起。修安般念時，呼吸是你的所緣，但不要執著在所緣，如果您執著於所緣，很多障礙就會出現。要瞭解所有心的感覺都是靠作意，作意改變，心就改變，您不用分析他們，但您能直接知道，這就是三摩地的智慧。不用想，自然就能瞭解，三摩地不是用想的，是直接體驗。瞭解都是靠所緣作意，因繼續作意在所緣上，所以出現快樂，當改變作意，那快樂就不見。所以，不用想無常，自然能知他是無常，因了知無常，所以，自然知道是苦。定與智慧不能分開，有定就有智慧，有智慧自然能知所有的感覺是靠所緣，所以不用想什麼。

問13：修安般念時，若重感冒鼻塞，還要注意觸點的息嗎？

答13：嚴重時，除了根本業處，可用方便業處繼續於

穩定的作意，以不丟掉穩定的作意。如果當下無法用安般念的修法，可用佛隨念、慈心觀或黑遍。依照自己的需要，選擇適合的修法，但方便業處不要太多，這樣就不會丟掉穩定的作意，而能繼續專注在一個對象。如果作意已穩定於一個對象上，那什麼業處都可以修，重要是要瞭解業處，不要將二個所緣混在一起。

【四大】

問1：何謂所緣的基礎是地界？

答1：所緣的基礎是地界，其他如水界、火界、風界是住在地界。但我們不可拘泥在定義上，因為四大是相互依存，同時生起。我們之所以分別四大，是為了方便理解它們是一同生起的道理，要以智慧連續不斷地了解四大是相互依存的。

問2：為何風界的相是支持？

答2：風界的支持相與地界的住立、基礎的作用雖然有些類似，但還是很不一樣。地界是基礎，它自己不會動，只有風界才能使地界動轉。巴利語vitthambhana有支持、強化的意思，支持的特性有被動的，也有主動的，風界的支持是屬於主動的。支持的特性出現時，也會有動的感覺，但是地界沒有推動的作用。

地界會動是因為風帶動它。雖然地界的作用是住立、基礎，但它需要有支持的力量，而地界沒有力量，只有風界能給予力量，帶動地界。所以，地界所具有的住立的功能，還必須藉由風界的幫忙才得以完成。

問3：修四大一定要用禪定嗎？

答3：用禪定修四大會比較方便。若要一開始修四大也可以，不過由於禪定不夠穩固，分別色聚裡的四界時會很辛苦，而且如果智慧不夠，也會造成身體的不平衡，因為修四大的所緣是自己的身體，所以，修四大需要運用智慧。

禪修者可先修安般念或遍處入禪定，然後修四大，以四界分別觀培養定力，趨向近行定，這時禪修者的全身會呈現為一團白色的物體。繼續辨識白色物體中的四界，將發現它變得透明，像玻璃一般。這種透明的物質（明淨的色法），稱之為「淨色」。清楚看到淨色後，繼續辨識此透明物體的四界，將發現透明物體粉碎成許多微粒，這些微粒稱為「色聚」。看到色聚後，這個修行的過程是很有意思的。一開始，色聚動得很快，若用禪定看它們，它們動得愈來愈慢，終至完全停止，這個現象是心的大秘密。

問4：四界差別觀與內觀法門接近嗎？

答4：四界差別觀是向內、向身心觀照的方法，因此也是內觀法門。葛印卡的內觀法門以觀照身體的感受為主，如果定力夠，修葛印卡的法門能看得到四大像奶粉一般，但無法再分析它們為更小的粒子。若要看到業生、心生、食生、時節生的不同色聚，再透視色聚中的究竟色法，只有阿毘達摩有這種法門。他們沒有阿毘達摩的智慧，沒有這方面的教導。

問5：禪師在深定中，看到他的周圍都是水，這是修那種法門？

答5：觀想水而變成水，這是屬於遍處的禪定修行，不是四大的修行。若定力很強，可以在水面行走，這種情形在佛世時是很普遍的。用神通心、強大的決心，可以決定所緣，大修行者是可以改變所緣的。

問6：最小元素，例如四大等，它們不會壞掉嗎？

答6：這些是法，它們都會壞掉，它們都不斷生滅變化。要用南傳的道理來了解，不能用大乘佛法來了解。

問7：何謂男人、女人的概念不存在？色聚是究竟法嗎？

答7：在阿毘達摩中沒有女人、男人，只有業生的女性色聚、男性色聚。色聚不是究竟法，色聚沒有真正的自相，只有地、水、火、風、顏色、味、香、食素、命根、性根才是究竟法。先看到色聚中的種種色，除了它們之外，什麼都沒有。若已透視除了究竟色以外，什麼都沒有，就不需要觀察色聚，因為色聚已經不見。但一定要先看色聚，才能看裡面的究竟法，而色聚、究竟法都是修行的經驗。存在是一極端，不存在是另一極端，有與沒有都是極端，不能說沒有桌子，也不能說有，只是緣起而已，要成阿羅漢，必須要有此修行經驗，無其他方法。

問8：單一的色聚也不能說有或沒有嗎？

答8：地、水、火、風是有的，是究竟法，但不能說四大是有或沒有，皆是緣起。緣起是很多緣在一起，地與水、火、風在一起，它不能單獨出現，它的出現是因為有觀它們的心，若沒有能觀的心則看不到它們，四大與心是不能分開的。

【四護衛禪】

問1：慈心觀與大乘的回向思想一樣嗎？

答1：慈心觀與回向思想不太一樣。原始佛教強調，所有的眾生依他們所造的業而有苦與樂的果報，嚴格地說，我們無法將自己所造的福德給別人，但可影響別人的心。在原始佛教中，回向的概念並不明顯，大乘佛教比較明顯。南傳佛教國家也有回向的作法，如當居士供養法師時，法師會為居士說法，給他們水，願他們凡事像滿流的水，能滿他們的願，這便是回向。

問2：可否對動物修慈心觀？

答2：當然沒有例外。所有的眾生都包含在裡面。在七類限定的遍滿修法中，第七類即是對惡道眾生修慈心觀。

問3：若對餓鬼道眾生修慈心觀，那麼他們的相也要觀想出來嗎？

答3：這好比我們以一切女人為修觀的對象時，是不可能觀想出一切女人的相，那只是一種感覺而已。若禪定力強，所觀的影像會比較明顯，且可能會出現有分心。若心對所緣有感覺，則這個所緣會出現在心的前面。

問4：慈心觀不也是以概念為所緣的觀嗎？

答4：這是修行的經驗，不能說是真的或假的，修行的境界是不可思議。

問5：修慈心觀必須要入禪定嗎？

答5：不一定。修慈心觀不一定要入禪定，即使沒有禪定，如果每天修，對心靈與智慧的開發都會有好處，一定會受益的。若以無量眾生為對象，則自心的作意會很穩定，若以一個眾生為對象，則比較容易發展禪定心。以一個所緣修慈心觀的功夫，是修無量所緣的基礎，可以相互運用。

若想以慈心觀的所緣作為根本業處入禪定，必須很有耐心，通常要修很多年，然後才能以此所緣入禪定。慈心觀只能到達第三禪，不能到第四禪，因為修慈心觀會產生樂受，而第四禪已捨掉喜、樂受。

問6：修慈心觀時一定要從自己開始嗎？

答6：每次修慈心觀，應先從自己開始。修安般念之前，也可先對自己修慈心觀，觀自己的身體與心，願它舒服、快樂、無怨、無瞋。要我們的心觀無量所緣，也是一種習慣的過程，若我們的心沒有觀無量所緣的習慣，則無法馬上觀無量所緣，所以，要培養令心觀無量所緣的習慣。

問7：修慈心觀時，是否以自己所在的位置來觀想我的前面是東方，右手是南方？

答7：什麼都開始於心，若沒有心，則什麼方向都沒有。心的前面就是東方，右手是南方。但並不是不能有另一種方式，這種順序是傳統的安排，大家都是這麼修。

【色法與名法】

問1：阿毘達摩中，「空」也是色法嗎？

答1：依南傳佛教的說法，空也是色法，是無自相、無相色。不過，我們必須以心識來了解、分別它，因為空屬於法界，不屬於觸界，我們無法用身體接觸空，要以心來了解空。

問2：經中說「六界」是指地、水、火、風、空與識，而六界與四界有何不同？

答2：「六界」是另一種說法，佛陀主要是以六界的方便法來說明「無我」的道理。

問3：為何出入息是一種聲音？

答3：因出入息與聲音一起出現，它是心生的色法，由基本的八種色法加上聲音，成為心生聲九法色聚。

問4：可以說水界把東西黏在一起，而空界把東西分開嗎？

答4：我沒這麼說。空界是所有形狀的限制，若色法沒有限制，無法看到任何形狀，不能夠聽、看。所有的形狀都有限制，不論大、小，我們能看到身體，是因為身體有空界的限制。

問5：空界的界限是什麼意思？是界定在一個範圍嗎？

答5：用禪定專注在空界，剛開始，空界的極微移動得很快，漸漸地速度變慢。色聚動得很快時，是因為它們有界限，若色聚沒有界限就看不到它們，這些都必須透過修行才能了解。色法受空界限制的道理是很邏輯的。關於極微的觀察，它們非勝義諦法、非究竟法，只是方便法而已。

問6：分別三種聲音的目的？

答6：聲音有三種，若不是呼吸的聲音，則是口表，或是時節生聲。除了這三種聲音以外，沒有其他的聲音，所有的聲音就是這三種，它們各有不同的色聚。當有人罵你而生煩惱時，可以分析這聲音是口表十法色聚，由地、水、火、風、顏色、味等色法組成，所以，有智慧的人，不論聽到什麼聲音都不會生氣，因為聲音只是許多色法的組合，用此道理修行，可發展智慧。

問7：有時自己內心會講話，這是語表嗎？

答7：那時並沒有聲音，只是你心裡的雜念。多修行，雜念會少一點。

問8：胃腸蠕動是屬於什麼聲音？拍手的聲音呢？

答8：那是時節生的聲九法聚，與外面落葉的聲音一樣，因為不是心有意的發出聲音，所以是時節生的色聚。拍手的聲音是用心創造的，但雙手拍在一起時，是身表，非語表。

問9：若聲音是來自對方，應是時節生色，與外來的聲音一樣？

答9：聲音從身體裡傳出或從外面傳來是同樣的道理，要有身表，手掌才會拍在一起，講話是由心生地界與業生地界所生。

問10：分別名色法時，為何還要觀照外在的名色法？

答10：因為我們不僅執著自己的名色法，也會執著他人的名色法，觀照自己的名色法與他人的名色法是同樣的道理。對自己的身體與心不執取「我相」，也不對別人的身體取相，那麼對自己與他人都不取相，則能去掉煩惱。若對自己的身心取我相，也執取他人的身心有相，則是觀

慧不夠，所以一定要觀照自己與他人的身心的名色法。觀照內外在的名色法要修很多次，用觀的心觀照，先觀照自己身體所有的名色法，觀名色法是無常，而這個觀名色法的心是無常，觀智也是無常，所以，不取色有「我相」，不取名有「我相」，也不取觀名色的心有「我相」，它們都是無常。

問11：如何讓臨死速行心無漏？

答11：阿羅漢沒有善心，也沒有不善心，只有唯作心，它是無記的。阿毘達摩很清楚分別，我們有出世布施、世間布施，有世間戒、出世戒，有出世修行、世間修行，而我們要修出世戒、出世布施、出世修行才得以解脫。依原始佛教的說法，世間修行還是有漏，漏就是無明，無明緣行，行緣識。這過程不僅過去的生命如此，現在的生命也是這樣。因為有欲，所以造業，因為造業，所以出現心的相續，這過程出現在結生心的過程，也出現在現在的生命。結生心的過程也是異熟，這異熟是從過去的生命過來的，我們的五門心裡有異熟，意門心也是靠異熟心，它的作意是靠異熟心，所以異熟在心的相續，也在色的相續。同樣的，業生的色是由過去的業所生，現在的心也是連續不斷受過去業的影響。

生命相續的過程，過去如此，現在如此，未來也繼續同樣的過程；所繼續的名色法，過去一樣，現在一樣，未來也一樣是這個過程，都是同樣的色法，同樣的名法，他們不能夠改變，這叫固定法。

問12：心根是有分心，非意根嗎？

答12：心根與意根是一樣的，稱它為心根是因為有眼根等，是積極心的過程的基礎。當有分心斷，碰到所緣，才開始積極心的過程。要看到心的過程，才能看到心的無常，若不能看到心的過程，便無法了解心的無常、生滅。心根可以說是心門（心門是有分心），好比眼睛是眼門，若看不到心門（心根），就不能看到心的無常，因為看有分心，才能看得到禪定心的剎那生滅，由於看到禪定心的剎那生滅，而能看到欲界心的轉向心與其他的心，及心的過程。若專注於有分心，則可看到有分心。若專注在出入息的相，可以看到出入息的相是從心而來。

問13：看有分心的目的？

答13：因為光明的根本在有分心，且禪相出現在有分心，也就是禪相的光明是從有分心而來，又心路過程也出現在有分心，所以要看有分心。鼻孔的出入息只是影，心生的息才是真正的息。

我們不看影，要看真正的心。有分心就是心的門，要直接看心門，不要看外面，若不看有分心則不是徹底的修行，不是阿毘達摩的智慧。看心的門，可以看到心的路程，若看不到心門，則無法了解心路路程，心的路程開始於有分心。修觀的了解是靠修行的經驗，有分心是真正的修行的經驗，一定要看得到，也要看到心所依，才能看到不同的心路過程，心的次第。若要了解阿毘達摩一定要有此經驗，如果不了解，則無法修觀。又若不了解所緣，則無法觀所緣。好比我們知道這是桌子，是因為對於桌子有所認知，野人沒看過桌子，所以他們不知到這是桌子。

【解脫的過程】

問1：證阿羅漢只證「人無我」，沒有證「法無我」？

答1：這是大乘佛教的說明，南傳佛教沒有這種解釋，大乘佛教的說明不可與南傳佛教混在一起。一切有部也找不到這種解釋。因為大乘佛教強調阿賴耶等，阿賴耶還不能讓我們完全瞭解阿羅漢的開悟，要實現「真如」才是徹底的了解「人無我」、「法無我」。

問2：如何斷除煩惱？

答2：連續不斷用合理的作意，產生智慧便能斷煩惱。止的合理作意叫做「自業生正見」，選擇適合的所緣，以正念、正知連續不斷地留在適合的所緣，則煩惱不會出現，這就是智慧。若改變所緣，煩惱會再出現，若留在止的所緣，就沒有煩惱，這是止的智慧。

由於「自業生正見」是運用心繫所緣的功能，使心沒有無明、沒有煩惱，此智慧只能直接了解「無常」、「苦」，但不能直接了解「無我」。若要直接了解「無我」，一定要修觀，才能破除四種密集，只修止不能破四種密集，不能了解無我。

問3：為何修「止」不能直接了解「無我」？

答3：因為止的所緣是「業處」，修止是用方便法，這個方便法就是「業處」。心專注在「業處」時，沒有煩惱，但仍可以聽到聲音，知道這些聲音都是無常、苦，而心繼續專注在業處。若只有一明顯的對象──「業處」時，就沒有煩惱，此時若另一對象變明顯，煩惱才會出現，因為不能有兩個對象一起生起。看清楚所有煩惱的生起都是因為對於業處的作意不夠穩定，這就是止的智慧。

雖然止能降伏煩惱，但止不能清楚看到所有法的自相、共相，也不能清楚看到所有法的剎那剎那生滅，因此止不能完全斷除煩惱。

嚴格地說，止的所緣不是自相、共相，但修四大是例外，自相也變成所緣，四大屬於止，也屬於觀。修止時，不分別法的自相、共相，止的所緣是息的概念，不是真正的息。修身念處的觀時，已不注意息的概念，開始注意真正的息，若是注意息的概念，則不是修觀。

問4：是否有「止」就沒有「觀」？

答4：不能這麼說。先入定再出定後才能修觀，嚴格地說，在定中不能修觀。用禪定敏感的心修觀，修觀時會更徹底，但仍要先出定再修觀，因為止與觀的對象不同。出定時所看的心還是過去的心，所看的法還是禪定裡的法。

修止時，所緣是息的概念，就是出入息；修觀時，轉換所緣為真正的息，就是四大以及被四大所造的色。例如真的桌子是火生的色聚，而我們所看的桌子是概念的桌子。

問5：「緣起」是究竟法嗎？

答5：緣起不能說是究竟法，卻是用來說明究竟法。名、色都是緣起法，要了解緣起才能體證涅槃，然而涅槃不是緣起法。因為執著有或沒有，所以不了解緣起，若不執著，才能了解緣起。佛陀教導眾生觀苦、觀緣起，就不會有「我」；若有「我」，就是沒有觀苦、觀緣起。為何不了解緣

起？因為不觀苦。為何不觀苦？因為執著有與沒有。

問6：有為法是有相法嗎？

答6：有為法有兩種，一種是沒有自相的有為法，例如桌子、椅子等；一種是有自相的真的有為法，例如名與色兩種究竟法。阿毘達摩強調，想要修真的觀，必須分別真正的有自相的法，也就是分別真的究竟法，才能清楚看到生滅過程，否則只是修關於概念的觀。另外，修觀時，要用禪定觀察有自相的法。

問7：什麼是「無相法」？

答7：不要混淆大乘佛教與原始佛教的說法。若欲實現涅槃，有三解脫門：若了解有為法的無常，則是以「無相解脫門」來實現涅槃；若了解有為法的苦，則是以「無願解脫門」來實現涅槃；若了解所有的有為法的無我，則是以「空解脫門」來實現涅槃，所以解脫有三門。事實上，三門是一起的。不過阿毘達摩有這種分別，是因為他們很重要。空解脫強調憶念無我，則智慧根會特別強；無願解脫強調憶念苦，則是用禪定來實現，這時定根會很強；無相解脫強調憶念無常，則信根會特別強。

問8：何謂以涅槃為所緣？

答8：以涅槃為所緣與所有其他的所緣有不同，四大是無常、苦、無我的；涅槃是常、樂、淨的。世間所有的所緣都有四大，如桌子、母親都可分別四大。概念也有四大，若修四大差別觀，可以用心來看它，分別它的四大。但涅槃沒有四大。

問9：涅槃是抽象的概念嗎？

答9：涅槃不是抽象的概念，涅槃是修行的經驗，是解脫的所緣。涅槃與輪迴的心不一樣，有涅槃就不會有輪迴。涅槃與真如有點像，但又不一樣。在涅槃的狀態時，沒有四大與被四大所造的色，涅槃與四大不會在一起，因為四大是無常、苦、無我的，而涅槃不是無常、苦、無我，是常、樂、無我的。

問10：南傳佛教中以涅槃為所緣與大乘佛教以涅槃為所緣有何不同？

答10：大乘的目標是成佛，成佛的條件是實現一切智，而阿羅漢還沒有一切智，但阿羅漢已解脫，例如舍利弗的智慧不及佛陀的智慧。

阿羅漢成就的基礎是涅槃的經驗，要成為阿羅漢，一定要先入流，當有智慧入流以後，繼續用功修行，很快能成就第四果，如果用好的

法門，如阿毘達摩的法門，不難實現第四果。若實現阿羅漢果位，已沒有善心或不善心，只有唯作心，不是善心，也不是不善心，當他這一期生命結束，不會再輪迴。

行菩薩道要成佛，只有涅槃解脫的基礎還不夠。一切智的修行，不能只靠實現第一果、厭離、無常、實現涅槃；一定要有觀的基礎，這基礎在大乘佛教是阿賴耶或真如。阿賴耶、真如、如來藏，都是實現一切智的方便。阿賴耶是說明實現一切智的過程、是一切智的基礎，所有的有漏、無漏種子都藏在阿賴耶裡，實現涅槃及輪迴的過程也都在阿賴耶裡面。

佛已實現涅槃，他的心完全是善心，沒有不好的習氣。佛觀他的心，沒有什麼不好的，所以沒有什麼好厭離的；佛以智慧觀他的身體，不會認為身體是我的，完全供養身體給一切眾生，所以不會想厭離身體。佛雖實現涅槃，還繼續不斷地修善心，因為他所有的識如阿賴耶識、末那識、意識、五識都已成智慧。不管是中觀或唯識修真如的過程，都是說明這個道理。由於已能夠完全解脫諸漏，心是完全的清淨，漏與無漏已不能嚴格分別，漏與無漏變成一樣。不管用什麼來了解這些道理，中觀的不生不滅、涅槃的無生無滅與有漏的生滅也變成一樣，因涅槃與漏、無漏有同樣的基礎，同樣

的範圍。不但大乘佛教這麼說，原始佛教也是如此，涅槃只有一味、一味解脫、一味道，只不過原始佛教沒有發展出漏與無漏是同樣基礎與同樣範圍的思想。這理論只有大乘佛教才有。

《瑜伽師地論》中修止與觀的過程都是到最高的程度，任運的作意。佛已經完全沒有厭離，因為佛的觀完全如法，所以，佛變成法，這是大乘佛教三身的道理，而這只是理論，不要執著在理論。

問11：果定以涅槃為所緣，滅盡定以無漏界為所緣，兩種所緣有何不同？

答11：無漏界就是涅槃，兩個所緣是一樣的，都是涅槃。在果定中，觀智知道它與所緣不同，觀智知道這是我的心、我的所緣，它能分析這個心；若是在深的滅盡定中，觀智不知道它與所緣不同，觀智不知道這是我的心、我的所緣。在滅盡定時，不能說觀智與所緣一樣或不一樣，但觀智與所緣會變成一體。而滅盡定不一定是很深的，普通修行者的滅盡定還不是很深，好像普通的禪定修行者也可以有雜念、聽得到聲音等，若是禪定高的就沒有。

問12：果定與滅盡定的差別？

答12：果定時，知道這是我的心、我的所緣；在滅受想定已不很清楚分別這是我的所緣，以及觀所緣的心，心與所緣變成一體，它們的分別不明顯，在果定中，所緣與心的分別很清楚。

問13：果定包含四種果定，滅盡定是在阿那含、阿羅漢時才證滅盡定？

答13：先要實現所有的禪定後，達到第三果，才能入滅受想定。

問14：果定是否包含滅盡定？

答14：果定沒有包含滅盡定，即使成為阿羅漢，還是要特別修行滅盡定。阿羅漢入果定時，他很清楚知道這是我的心、我的所緣。

問15：果定包含阿那含果定、阿羅漢果定？

答15：第一果有第一果的果定，各果有各果的果定。若在初禪修觀，入果定或入滅盡定後，出現色界心；若在欲界修觀，入果定或滅盡定以後，出現欲界心，這是過程，心要習慣。每次出果定，是先觀果定的界，若果定在無色界初禪，則出現無色界初禪，這是心的固定法，不會出現其他的。

問16：滅受想定有所緣嗎？

答16：這有不同的說法。不能說完全沒有所緣，亦不能說有所緣，這不容易決定，但不要拘泥於理論。修觀成功，可以成道，實現第一果或第二果，習慣於入禪定，在什麼情況下都可以入禪定。已成道的人，在任何時候都可以入果定，果定的所緣為涅槃。在果定裡是有觀智，若觀智和客觀的所緣不一樣，這時，還不算最理想的情況，最理想的情況，是觀智和所緣變成一體，這就是滅受想的情況，才是屬於最寂靜的定。修行的過程是從粗到微細，所緣微細，心也變微細。阿毘達摩論對心的分析，就是從最粗的不善心開始分析，欲界善心比不善心微細得多，色界的善心比欲界的善心微細得多，無色界的心比色界的心微細得多，出世心比無色界心還微細，所以是從最粗分析到最微細的心。心愈微細，所緣愈微細。所有的修行，一定有法喜、有樂，修行愈高，心愈微細，法喜就愈微細。

離開煩惱的過程有很多不同方法與角度，例如中部第二經《盡漏經》（大1，431下）說明離開煩惱的七種方法，第一、見（dassana）斷，要具備正知見，第二、護（saṃvara）斷，要能守護六根，第三、離（parivajjana）斷，要遠離惡知識，第四、用（paṭisevana）斷，指不為利養來

受用飲食、衣服、房舍等，第五、忍（adhivāsana）斷，對於飢渴、寒熱、疾病等能忍，第六、除（vinodana）斷，對於貪欲、瞋恚等要捨離斷除，第七、修習（bhāvanā）斷，要修習七覺支。

問17：請說明南傳與北傳的究竟法。

答17：要先了解究竟法是勝義諦法，南傳的道理與大乘不同。南傳分別四種究竟法，大乘佛教只有一個究竟法──真如。在《攝阿毘達摩義論》裡有四種究竟法，是心、心所、色、涅槃，沒有「真如」的道理。若了解四種究竟法，則不會有我、你的分別，不會認為性空法師、女人是真的，這是佛教修行的目標。這些概念（女人、男人等）本不存在，是由心生。女人、男人只是心與色聚的組合。淫欲、瞋心的產生都是因為對勝義諦不夠了解，這道理不論是南傳或北傳的阿毘達摩都一樣。

了解究竟法就是法住智，了解法住智則無我，無我才有涅槃。只是這個開悟還不夠，阿羅漢所看的世界才是真正的世界。依阿毘達摩的說明，佛用兩個方法教導眾生，一個是方便法，即世俗諦，有性空法師、女人、男人；一個是勝義諦，究竟法，沒有性空法師、女人、男人。在經中，佛有時用勝義諦的道理，有時

用方便俗諦的道理，戒律是完全用俗諦法，我們一定需要俗諦法，而阿毘達摩是用勝義諦法的道理來教我們了解究竟法。

問18：阿羅漢是否不度眾生？

答18：無著菩薩分別兩種阿羅漢，即定中之阿羅漢與不定中之阿羅漢。定中阿羅漢的行為不會改變，不定中阿羅漢的行為會改變。如果阿羅漢了解自己還不圓滿，他一定會想進修佛道，因大家都想要圓滿。有心才有色，如果阿羅漢認為他已經沒有什麼可學的，那他不會再學，如果他認為還有可學的，他會繼續學。阿羅漢有解脫快樂，他們已經沒有什麼應該做的，好比舍利弗在等待入滅的時間，好像做事的人等著領薪水一樣。阿羅漢依照他們的性格與興趣，決定是否度眾生，有的阿羅漢幫忙很多人，有的不一定幫忙人，如阿難陀、舍利弗等是大菩薩，幫忙很多很多人。度眾生不是解脫的內容，而是成佛的內容，阿羅漢不一定度眾生，但不能說阿羅漢只利益自己，因阿羅漢已沒有我執。

若沒有阿含經、阿毘達摩的基礎，則對佛教的了解不能很深。佛教是很深的宗教，與其他的宗教不一樣，不一樣之處就是對於緣起的了解、名色的了解。大乘佛教以為小乘佛教的阿

羅漢只是利益自己，不利益他人，這是很不合理的。

問19：想要禪修，又想弘法，那麼弘法如何與禪修結合？

答19：修定不會障礙弘法，但是修定要有適合的環境，當禪定成就以後，在任何情況都能用禪定心。如果得禪定自在，那麼什麼時候都能入禪定，什麼時候都能觀涅槃，沒有什麼問題，需要時就觀，不需要就不觀。

禪定時是不改變所緣，果定時也是不改變所緣，但是活動時必須連續不斷改變所緣，這時便無法修定，如教書時，當然不能入禪定。不過，還是可以用修行的智慧來了解取相是苦，有了這種了解，較不會產生執著，任何工作也都能做好。工作無法做好的原因是因為心攀緣許多相。若不執著、不取相，心專注在所做的活動，那麼什麼事都可以做得很好，當然，心會有厭離有為法的傾向，不過，可以用波羅蜜來克服。

實現道與弘揚佛法並沒有矛盾，大阿羅漢們也在弘揚佛法，他們是大菩薩，但卻不認為自己是菩薩。有人說阿羅漢沒有弘法，這是偏見，也有很多人認為阿羅漢沒有慈悲、弘法的心，這也是偏見。所以會有這些說法，應該是

歷史背景的問題。

如果他有禪定的經驗，則能感到禪定的樂。他先習慣禪定，習慣禪定的樂。禪定能自然去掉貪欲，貪欲會減少，因他的心裡有快樂，他不會在心外找尋快樂。我們的心是我們的習慣，我們的身體也代表我們的習慣，都是習慣。如果有禪定的習慣，那麼在什麼情況都能入禪定，沒有什麼問題，禪定是一種習慣。

問20：弘法與修行要如何取得平衡？

答20：修行不要拘泥在一個法門上，若能學習不同的法門，那麼心會較廣闊、發達。我們可以綜合各種不同的看法，佛法裡是沒有衝突的，只是各家理論存在一些不同的說法。佛陀並沒有教導我們只為自己來實現法，一定要弘揚佛法才是實現真正的法。

修行重要的是不要滿足於現況，否則無法修大道。佛法是很深的，要認為自己什麼都不知道，抱著這種態度就能學習很多，相反的，如果認為自己都知道，那麼所學會很有限，自滿是無法修深奧的佛法。

了解法必須靠我們所修的法門，若對法不了解，則無法修觀，所以實現佛法的第一個條件是聞法，若不聞法，誰都不能實現道。現在，南傳佛教說明修觀的過程也是如此，必須先透

過了解。他們實現道的過程是因為研究心路過程，成就禪定也是要了解心路過程，可見了解心路過程的重要，因此修觀必須先對法有所了解。

依一切有部的說法，他們並不仔細分析心路過程，也不分析色聚，以及色聚裡的法，當他們觀剎那生滅時，分析心是十六剎那，並依四聖諦十六種相來修，看所有的有為法，實現煖、頂、忍位、世間第一法，這些都變成十六剎那，成道也是十六剎那。

大乘佛教如《瑜伽師地論》的方法，也是在說明心的道理，要依論的分析來看心，這種實現道的過程也是很邏輯的。阿賴耶也是修行的經驗，一定要看阿賴耶，才可了解所有的所緣都出現在阿賴耶裡面。阿賴耶是修行的經驗，不是理論。

依南傳佛教阿毘達摩的說法，成道是觀心路過程，好像有鑰匙才能開門。若禪修者專注在所緣，所觀的心出現剎那生滅的過程；如果不專注在所緣，就看不到心剎那生滅的過程。南傳佛教與一切有部有類似的道理，關於心的分析都必須專注於所緣才會出現。

【註解】

1. 參閱《法句經故事集》，頁98。達摩難陀編著；周金言譯。佛陀教育中心，2000年。

2. 參閱《清淨道論》，頁295。覺音尊者著；葉均譯。高雄，正覺學會，民89年。

3. 參閱《阿毘達摩概要經解》導讀。菩提比丘英編；尋法比丘中譯。香港佛教文化事業。1999年。

4. 銅牒部七論：《法聚論》、《分別論》、《界論》、《人施設論》、《事論》、《雙論》、《發趣論》。有部七論：《集異門足論》、《法蘊足論》、《施設足論》、《識身足論》、《界身足論》、《品類足論》、《發智論》。

5. 上座部認為除了《事論》由目犍連子帝須所著，其餘六論都是由佛陀親口開示。參閱《阿毘達摩概要精解》導讀。

6. 可參考《大智度論》卷八，《大正藏》冊25，頁238下、《尊婆須蜜菩薩所集論》卷八，《大正藏》冊28，頁238上。

7. 覺音：梵名Buddhaghoṣa，巴利名Buddhaghosa。又作佛音。五世紀中印度摩揭陀國佛陀伽耶人，後至斯里蘭卡出家，依住大寺，接受長老們的要求，首先撰成著名的《清淨道論》。接著埋首經論，長期從事著作，幾乎對全部的巴利三藏都做了注釋。並將原先在印度已經散佚的三藏經論，由僧伽羅文譯回巴利文，令巴利三藏臻於完備，對後世影響甚大。參考《清淨道論》漢譯前言

8. 帕奧禪師，1934年生於緬甸中南部。1954年受比丘戒，1956年參加僧伽會考，取得法師資格，1981年接任帕奧叢林禪院住持，1999年受緬甸政府肯定，頒最高大禪師的榮譽。所教授禪法，依據《清淨道論》中三學、七清淨及十六觀智之次第，實踐整個清淨道。帕奧禪師著，弟子合譯，《智慧之光》，高雄，淨心文教基金會，2003年，頁xix。

9. 解脫道論：凡十二卷。阿羅漢優波底沙造，南朝梁代僧伽婆羅譯。收於大正藏第三十二冊。本書內容係依坐禪人解脫之階次分別解釋戒、定、慧等解脫法門。優波底沙約早於覺音二百餘年，《清淨道論》的組織與內容與此書頗為相似。

10.《中阿含經》卷2＜七法品第一＞（九）《七車經》第九，《大正藏》冊1，頁430上。

11.《長阿含經》卷9第二分《十上經》：「云何九成法？謂九淨滅

法，法戒淨滅枝、心淨滅枝、見淨滅枝、度疑淨滅枝、分別淨滅枝、道淨滅枝、除淨滅枝、無欲淨滅枝、解脫淨滅枝。」《大正藏》冊1，頁56上。

12.參閱《清淨道論》，頁1。

13.一、什麼是戒？二、什麼是戒的語義？三、什麼是戒的相、味、現起、足處？四、什麼是戒的功德？五、戒有幾種？六、什麼是戒的雜染？七、什麼是戒的淨化？

14.參閱《清淨道論》，頁9。

15.《清淨道論》，頁462。

16.《清淨道論》，頁445。

17.《清淨道論》，頁8。

18.參考《雜阿含經》（NO.217經）：「所謂海者：世間愚夫所說，非聖所說。眼是人大海，彼色為濤波，若能堪色濤波者，得度眼大海竟。」《大正藏》冊2，頁54下。

19.十句義：為佛教僧團建立之十種基本精神。據《四分律》卷一、《根本說一切有部毘奈耶》卷一、《五分律》卷一、《十誦律》卷一等載，十句義即：（一）攝取於僧，（二）令僧歡喜，（三）令僧安樂，（四）未信者信，（五）已信增長，（六）難調者調，（七）慚愧者安，（八）斷現有漏，（九）斷當來有漏，（十）令正法久住。《佛光大辭典》光碟版。

20.《彌蘭陀王所問經》（Milindapañha）是紀錄印度在西元前二世紀後半葉，說一切有部的長老那先 （Nāgasena）和統治西北印度的希臘大夏王彌蘭陀的論辯所集成。漢譯有二卷、三卷兩種譯本，收於《大正藏》第三十二冊，頁694~719。

21.十三頭陀行：（1）糞掃衣，（2）三衣，（3）常乞食，（4）次第乞食，（5）一座食，（6）一缽食，（7）食後不食，（8）阿蘭若住，（9）樹下住，（10）露地住，（11）塚間住，（12）隨處住，（13）常坐不臥。參閱《清淨道論》第二章。

22.巴利文中samatha音譯為「奢摩他」，或意譯為「止」，是指定的修習，止與觀（vipassanā）是禪修的兩種方法。samādhi音譯為「三摩地」或譯為「三昧」或「等持」，是心所的作用，用法很廣，諸阿毘達摩論師認為在一切心裡，即使是最基本的心，它也有令心專一的能力，執行將心專注目標的作用。samāpatti音譯為「三摩缽底」，或意譯為「等至」，此時心住於定中。samāhita音譯為「三摩

咽多」，或意譯為「等引」，它是過去分詞的形式，通常用在由定所引發的功德上，如出定做觀。ekaggatā譯為「一境性」，這是心與目標結合為一境，它在禪那裡作為禪支時才變得顯著。

23.八個問題是：1.什麼是定？2.什麼是定的語意？3.什麼是定的相、味、現起、足處？4.定有幾種？5.什麼是定的雜染？6.什麼是淨化？7.怎樣修習？8.修定有什麼功德？參閱《清淨道論》第三章

24.參閱《阿毘達摩概要精解》頁62。

25.參考《俱舍論》卷4、卷28，《大正藏》冊29，19中、147上、《阿毘達摩概要精解》頁62。

26.指以南傳上座部、一切有部、瑜伽行派三系，參閱本書〈附錄〉一

27.《成唯識論》：「阿賴耶識無始時來乃至未轉，於一切位恆與此心所相應，以是遍行心所故。」《大正藏》冊31，頁11中。

28.《阿毘達磨品類足論》十遍行：「定云何？謂令心住等住、安住、近住、堅住，不散不亂，攝止等持，心一境性 ，是名為定。」《大正藏》冊26，頁699下。

29.參閱《阿毘達摩概要精解》，頁67。

30. 參閱《清淨道論》，頁92

31.《大正藏》冊三十，頁444上。

32.「愛謂愛樂，體即是信。」《大正藏》冊29，頁346下。

33 .參閱《阿毘達摩概要精解》，頁73。

34.《俱舍論》卷四，《大正藏》冊29，頁195中。

35. 參閱《涅槃的北二高》頁20、49。

36. 參閱《如實知見》，頁85。《雜阿含經》卷3，第65～68經。

37. 參閱《念處之道》，頁121。

38. 參閱《清淨道論》，頁129。

39. 八種悚懼事：生、老、病、死、惡趣之苦、過去輪迴苦、未來輪迴苦及現在求食苦。《清淨道論》，頁135。

40. 參閱《阿毘達摩概要精解》第二章，頁63。

41. 參閱《阿毘達磨俱舍論》卷七，《大正藏》冊29，頁40上。

42. 四大的自相：地是硬，水是粘結，火是熱，風是支持。參閱《清

淨道論》，頁354。

43.《大正藏》冊30，頁332下。

44.《大正藏》冊30，頁438中、451中。

45.「云何名九住心？謂有比丘令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣及以等持。」《大正藏》冊30，頁450下。

46.《雜阿含經》卷3，《大正藏》冊2，頁234中。

47.蓮花戒（kamalaśīla）西元八世紀中，印度中觀學派名僧。出生地及生歿年皆不詳。為寂護的弟子，曾在那爛陀寺教授密續。762年師應西藏王赤松德贊之請入藏，並與漢地僧人進行頓漸之論辯。師獲勝，漢僧離西藏，印度佛教正式確立於西藏。其思想對西藏佛教有相當大的影響。參閱平川彰（等）著，許明銀譯《佛學研究入門》〈西藏佛教〉章；《中華佛教百科全書》9，頁5391。

48. 參閱《清淨道論》，頁286。

49.《雜阿含經》卷9，《大正藏》冊2，頁62中。

50. 參閱《清淨道論》，頁139。所引經文可參考《長阿含經》卷12、《中阿含經》卷46等。

51.《清淨道論》，頁157。

52. 參閱《清淨道論》，頁157、162。另《分別論》說：「第三禪即是捨、念、正知、樂與心一境性」五支。

53. 漢譯《雜阿含經》、《中阿含經》、《增壹阿含經》、《修行道地經》及《清淨道論》採第一說先出再入（出入息）；《解脫道論》、《達磨多羅禪經》、《大毘婆沙論》、《俱舍論》採第二說先入再出（入出息）。在此二說中，《清淨道論》認為：一切胎兒從母胎出來之時，最初是內部的息先外出，然後外面的息帶著微塵進入內部，更外出於觸口蓋後而滅，當如是先知出入息之義，當知出入息的長短是依時間的。《清淨道論》頁273，《念處之道 》頁150，註（9）。

54. 參閱《瑜伽師地論》卷17,62，《大正藏》冊30，頁372,647。

55.《雜阿含經》卷29，《大正藏》冊2，206中、209中。

56.《雜阿含經》卷29，《大正藏》冊2，207中。

57.《雜阿含經》卷29，《大正藏》冊2，208中。

58.《清淨道論》，頁291。

59. 參閱釋見愷，〈佛教禪觀修習法──安那般那念書目管窺〉，《佛教圖書館館訊》第十三期，伽耶山基金會圖書資訊中心。

60. 參閱《清淨道論》，頁268。

61. 參閱《清淨道論》，273頁。《念處之道》，頁100。

62.《阿毘達摩概要精解》，頁235。

63.《阿毘達摩概要精解》，頁243。

64.《長部經典二．大緣經》，《漢譯南傳大藏經》頁1~18，相當於北傳 《長阿含．大緣方便經》，《大正藏》冊1，頁60~62。

65. 參閱《雜阿含經》卷43，《大正藏》冊2，頁313上。《清淨道論》，頁493。

66. 參閱《增壹阿含經》卷7，《大正藏》冊2，頁581下。

67. 參閱《念處之道》，頁177。

68. 參閱《雜阿含經》卷21，《大正藏》冊2，147下。《清淨道論》，頁715。

69.《雜阿含》卷四十三（T2, 311a）列：髮、毛、爪、齒、塵垢、流涎、皮、肉、白骨、筋、脈、心、肝、肺、脾、腎、腸、肚、生臟、熟臟、胞、淚、汗、涕、沫、肪、脂、髓、痰、癊、膿、血、腦、汁、屎、溺等三十六物。

70. 參閱《清淨道論》，頁352、《念處之道》，頁141。

71. 參閱《清淨道論》，頁250。

72.參閱《清淨道論》，頁374。

73.〈八城經〉《漢譯南傳大藏經》中部經典二，頁88~93，（可參考〈八城經〉《大正》冊1，頁802。〈十支居士八城經〉《大正藏》冊1，916頁）。

74.〈磨邏迦大經〉《漢譯南傳大藏經》中部經典二，頁196~201，（可參考〈五下分結經〉《大正藏》冊1，頁778）。

75.〈不斷經〉《漢譯南傳大藏經》中部經典四，頁1~6（北傳漢譯無）。

76.〈出入息念經〉《漢譯南傳大藏經》中部經典四，頁63~72，（可參考《雜阿含經》卷29，803.810.813經，《大正藏》冊2，頁

206~208）。

77. 參閱《清淨道論》〈第十四 說蘊品〉，頁 445-494。

78. 參閱《涅槃的北二高》，頁52~56。

79. 參閱《香光莊嚴》82期，頁105。

80. 參閱《智慧之光》頁113。

81. 參閱《清淨道論》，頁609~619、《涅槃的北二高》頁86~90。

82. 參閱《大正藏》冊2，頁85中《智慧之光》，頁171。

83. 參閱《雜阿含經》卷12，《大正藏》冊2，85下、《瑜伽師地論》卷10，《大正藏》冊30，頁324下。

84. 參閱《清淨道論》，頁540。

85. 參閱《清淨道論》，頁567。

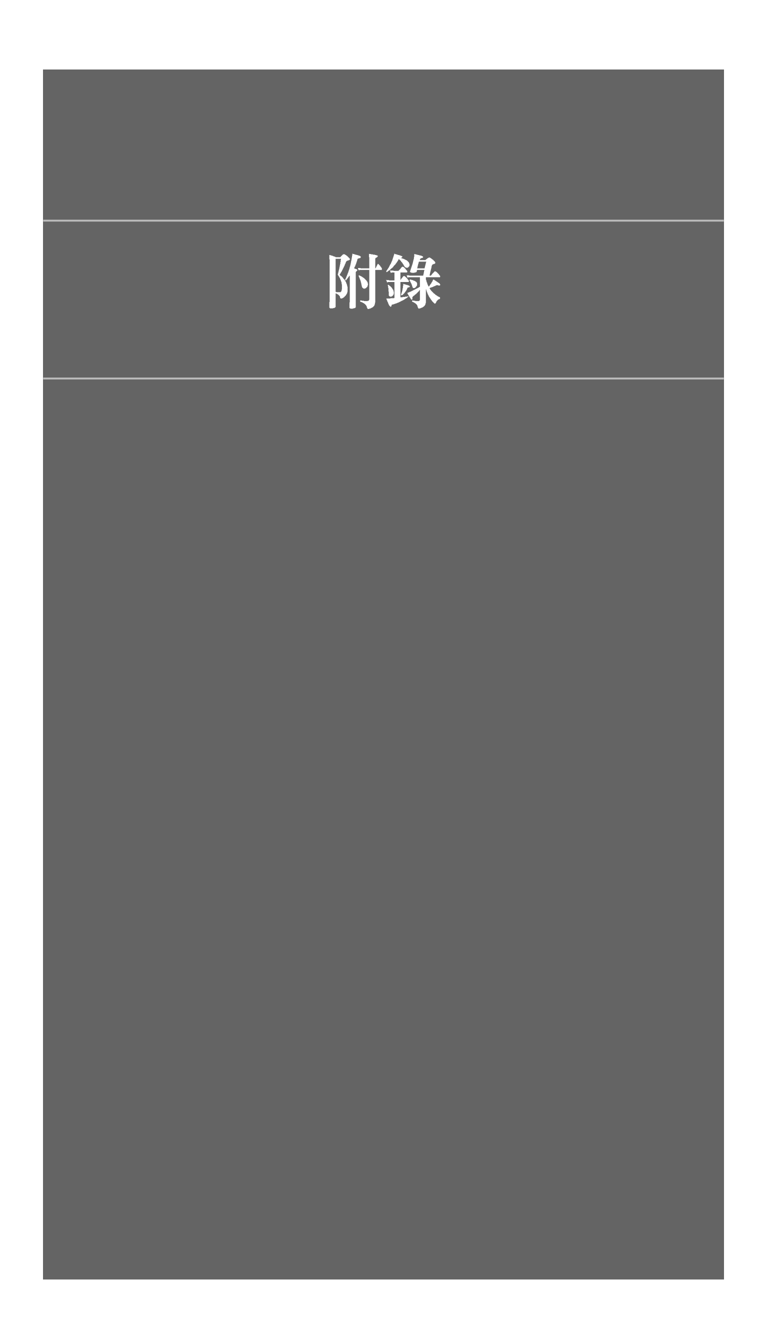
86. 參閱《清淨道論》，頁621~628、《涅槃的北二高》頁90~94。

87 參考《清淨道論》，頁629、《如實知見》，頁143、205。

88 十種觀的染（dasa-upakkilesa十種隨煩惱）：光明、智、喜、輕安、樂、勝解、策勵、現起、捨、欲。參閱《清淨道論》，頁654。《如實知見》，頁221。

89. 據《中阿含・牛角娑羅林經》此段話是大迦旃延所說。《大正藏》冊1，頁726。

90.《阿毘達磨俱舍論》卷1：「淨慧隨行名對法」，《大正藏》冊29，頁1。


附錄

阿毘達摩與禪修

緒言

《牛角林大經》（M. 32. Mahāgosiṅga-sutta 或另一不同版本的《中阿含184經》）說到在一個星光閃礫的夜晚，娑羅樹花香所彌漫的娑羅樹林中，佛的六位大弟子，即阿難、離瓦多、阿耨樓陀、大迦葉、目犍連及舍利弗聚在一起。

在此美景中，每一位大弟子都被問以同樣的一個問題，即：如何能令此美麗可愛的娑羅林，更加的光輝，美麗呢？每位大弟子，各依自己的見解而作答。與我們的題目有關的，是神通第一的目犍連尊者所回答的，最能引起我們的興趣。

目犍連尊者說：「尊者舍利弗！若二比丘共論阿毘達摩，他們互相發問，問已，各自回答而不作結論（no ca saṁsādenti），他們這樣的進行法的對談。這樣，便能令這娑羅林，更加的光輝、美麗[89]。

《中部》的注釋書《破斥猶豫》，這樣解釋：「目犍連，作為定學的最高成就者，以他自己的方式來解釋自己的如實知見，以他人的方式來看待別人的如實知見。他不說其它的法是錯的，但是他自己常常這樣想：『希望我的道友們能夠熟悉阿毘達摩，這樣他們將能夠了解法的微細處，增長智慧，而證得出世間的真理』」。「我們只能

見到我們所知道的」，這是諸智慧者所共有的智慧。因此，只有佛的一切知智是最能確保達到完全客觀的「如實知見」。

「阿毘達摩」的字義，符合以上的經文，是「進一步或增上的法」（abhi- = further）。這「進一步的法」，比經上所解說的更加深入，是依某種方法的應用禪定，而開發出來的出世間智慧，是覺悟者的智慧。這是為甚麼《俱舍論》定義「阿毘達摩」為「純淨的智慧」[90]。由於這「純淨的智慧」，能夠令到阿毘達摩的學習者，如目犍連尊者，得以學習更加微細的法，以各種不同的「如實知見」的角度來解釋各種法的題目。

佛滅後，阿毘達摩論者負責對於他們禪修中所理解的及各種見法的經驗，加以系統化。從佛教史，我們知道在阿育王的時代，最少有二十種阿毘達摩的集成。現在，有三種阿毘達摩禪法的傳承，即上座部、說一切有部及瑜伽行派，它們彼此之間存有許多不同處。它們表達了佛教智慧不同面的一個完整的修行體系，如果能夠像目犍連尊者那樣的學習法，不是為了評論，不是為了純粹理論，而是為了作為覺悟出世間真理的方法，那麼它們肯定會帶給那些想要了解甚深佛法的人很大的利益。

有一點不可否定的是，如果有一個完整無缺的知識體系，我們的心將能更有效的運作。阿毘達

摩論者，一直都在嘗試應用各種觀察法的模式，來引導禪修者應用最銳利的智慧，趣向如實知見真理。

本文嘗試提出兩種觀察法的模式之要點，並解釋這兩種系統在諸法分類上的各種差異。

上座部阿毘達摩的觀察模式

要了解不同傳統的阿毘達摩的差異，關鍵點在於「作意」(manasikāra)。依《清淨道論》，作意令此心異於前心（即有分心），異於沒有明顯所緣的心（《清》 14/479）。有三種方法令作意發揮這種作用，即支持所緣作意、支持心識過程作意（即五門轉向）及支持速行作意（即意門轉向）。雖然支持所緣作意是作意的一般意義，但是在上座部的阿毘達摩裡，這一般的作用，存在於每一個心識過程，心不可能離開作意作用，即作意有導向所緣的特相，使相應的心與心所與所緣結合，因此，心轉向五根的所緣或意根的所緣，因而干預有分心流。

這就是上座部阿毘達摩有關觀察法的模式——禪修者必須醒覺的把心轉向一個選定的所緣，不管是假想法（概念法）、究竟法（勝義法）、欲界法、色界法、無色界法或者是涅槃。禪修者專注於所緣，並醒覺地與有分心（經說）或心所依處（論說）關連起來。

要能夠這麼做，如果禪修者想應用上座部阿毘達摩所呈現出來的整個觀察法的模式，他必須先學習所有的究竟法，即二十八種色法、八十九心、五十二心所及涅槃。這最初的階段名為「知遍知」，即如實知一切究竟法的所緣，因為依佛法，如不首先知一切究竟法的所緣，要覺悟真理是不可能的。

覺知一切究竟法之後，禪修者觀察它們的共相，即無常、苦及無我，這是「度遍知」。最後，禪修者把所有觀的所緣，以五蘊（或十二處，十八界，或二十二根等）的組織，用十一種方式：過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近，觀察它們在心識過程的生與滅。他將從能夠觀察到心識過程中的過去、未來及現在所緣的生滅，進展到能夠只觀察所緣的滅（壞智），進一步他將能夠到達最高的世間觀智（行捨智）而對一切有為法離欲，這是「斷遍知」，也是觀的最後階段。（以上所說的三種遍知是世間遍知，還不能真正斷除煩惱，之後生起的聖道，才能真正斷除煩惱。嚴格的說，聖道才是真正的斷遍知，是出世間遍知）。接下來，他的心經過預備（遍作心）之後，將有能力從有生有滅的輪迴世間轉出，趣向解脫的目的──涅槃。

想要依這阿毘達摩的模式來禪修的禪修者，應該具備有關禪定的基礎知識。在阿毘達摩中，「定」指九種定，即近行定、四色界禪及四無色

界禪。當禪修者有系統的應用作意，在修定時把假想法，及在修觀時把究竟法，與有分識關連在一起，一再觀察心識過程中所有的名法與色法之作用。這樣，他也將自然的能夠見到心進入禪那，或心轉向涅槃的心識過程。

另外，要了解上座部阿毘達摩對緣起的解釋，也應先具備心識過程的詳細知識，其中的各種究竟法及次第生起的諸緣。否則的話，阿毘達摩有關十二因緣及二十四緣的解說將變成無法理解。

說一切有部（有部）的觀察模式

上座部的阿毘達摩禪法尚有傳承下來至今，至於說一切有部的禪法，據我所知，只能從佛典中求。無論如何，它還是蠻引起興趣的，因為大乘佛教的哲理與心理學，主要還是依說一切有部的解析作為基礎。有部的觀察模式也還是以禪定作為觀的基礎。缺少四色界禪，而想要通達出世間慧，幾乎是不可能的；因為要覺悟這出世間慧，必須在如實知欲界的四種共相（無常、苦、無我、空）（法智）之後，必須接著覺悟色界及無色界的四種共相（類智）。

通達各種觀智，是獲得出世間智的先決條件，這些觀智被稱為四種順抉擇分（nirvedha-bhāgīya dharma），即暖、頂、忍及世第一法，禪修者必須破除世俗諦（saṁvṛtti）（假名安立），而進入勝義

諦（paramāttha）。

有部的究竟法（勝義法）內容有別於上座部，主要是因為各自的阿毘達摩禪法的不同。有部的禪觀法沒有破除極微而分析其內部的成分，雖然極微的成分在佛典（有部）中曾被提到而沒有詳細的說明，可見極微的集合（saṅghāṭa)是被作為觀察色法的所緣的。所以，依《俱舍論》（AK 6/4〔第六品第四頌〕），禪修者以擊破（如同擊破瓶子那樣）或以分析來超越世俗諦而證入勝義諦。這情形有助於我們了解為甚麼在有部中，水大是屬於觸界，而在上座部則屬於法界所攝；以及有部只有十一種色法。

另外一點，在有部的觀察模式中，（後心依前心而生起）心所依的是前心。這表示禪修者不是把心轉向一選定的所緣，所曾修習的所緣（如Atthasālinī及諸注釋所說），讓心識過程生起；而是觀察所曾學習過的所緣（其自相及共相）撞擊諸根。以這樣的觀察模式來嘗試了解有部的禪法是重要的。

在有部阿毘達摩的模式，禪修者透過不淨觀或安般念的修習而證得禪定，之後，便以四念處的方法修習觀，他觀察身、受、心、法的自相與共相。只有後者的修習，能夠在經過四順抉擇分的階段之後，趣向見道。見道之覺悟，必須依於六種定，即四色界禪、未至定及中間定（AK 8/22、大29,150下）。與上座部阿毘達摩不同的是，覺悟四

聖諦不是頓悟，而是以十六心而漸悟，這發生在最高的觀智，即「頂法」的階段。無疑的，這是基於見道的加行，即四聖諦的四種行相，總共十六行相的修習才能獲得的。所以，不管禪修者觀察任何法，他將觀察其苦諦的四種行相，即無常、苦、空、無我，及觀察集等餘三諦的四種行相。進一步，他觀察身、受、心、法（一切法）的自性、所緣與染或淨相應，而以第二的方法得以去除障礙覺悟的諸煩惱。以這樣的方法修習見道的加行之後，覺悟的發生，就像一隻馬飛奔在一片熟悉的土地上一樣。《大毘婆沙論》堅持說，必須一個接一個的觀察十六觀智，這樣它們才能依次第逐一的呈現。「見道」包含十五心，即八忍七智，第十六心是屬於「修道」的道類智。

能去除煩惱的「隨順智」（anuloma）（上座部），有部及大乘稱之為「忍」（kṣānti）；面對所緣的智的「種姓智」（gotrabhū），（有部及大乘）稱之為「智」（jñāna）。但是關於種姓智，與上座部不同的是有部認為種姓智以涅槃（無漏法）為所緣，不是以世間法為所緣，因為所有世間法的苦已經在之前的頂法（agra dharma）階段覺悟了。

因此可說，觀察的方法決定了見道的方式，同時也幫助我們了解對諸法不同的分類。例如，依有部阿毘達摩禪觀模式修行的禪修者，他必須觀察最明顯根塵相觸。要能夠以這樣的方法禪修，

他必須具備定、欲、念、勝解及慧，才能清楚地照見一切有為法剎那間的實相。這也能夠解釋為甚麼有部的阿毘達摩有十個遍一切心的心所，而上座部則只有七個。

小結

在這篇講稿中，我們嘗試如下立論：

（一） 阿毘達摩對諸法的分析，不能離開以某種觀察方式趣向涅槃的禪修經驗來談。

（二）上座部與有部在諸法分類上的差異，不能理解為互相矛盾的理論或教條，而應該看作是（禪修）經驗上的差別，而這種差別是可以協調的，只要能夠探討出它們不同的禪修基本訓練方法。

（三）一切阿毘達摩，無論屬於任何系統，都嘗試解釋諸聖者所知見的真理，而不是凡夫的見解，這聖者所知見的真理是脫離我見的妄執的。雖然如此，趣向見真理的道路卻可以有差別，視禪修者所採用何種禪觀的模式而定。

（四）真正的阿毘達摩，如目犍連或舍利弗所修習的，並無有任何可諍辯的空間；然而，趣向覺悟真理的觀察方法，卻可以有很大的空間，容納無數不同的方法。

這篇文章，還不是很有系統的嘗試依於兩種不同的禪修經驗，協調兩種不同的阿毘達摩的（觀

察）模式。因此，詳細的說明不是本文的範圍；本文的目的，只是指出阿毘達摩禪法主要是應用觀察的模式，來幫助行者覺悟真理。無疑的，過去的諸聖者不會把這些觀察的模式當作不可變通的教條，而只是作為有效的趣向覺悟的方法。

瑜伽行派的觀察模式

大多數的大乘佛典，當分析聲聞乘或小乘的阿毘達摩時，會取說一切有部的見解作為標準，因此幾乎所有大乘關於阿毘達摩的典籍，都與有部的系統有密切的關係。不管在中國或西藏，瑜伽行派的重要典籍，尤其是《瑜伽師地論》，只有在具備有部系統的基礎知識之後，特別是《俱舍論》的內容，才開始學習的。保持有部與瑜伽行派觀察模式的密切關係之了解，我們將嘗試指出幾個有助於了解大乘禪法的要點。

要了解大乘論典如實知見諸法實相的方法，我們必須嘗試了解關於微細識，即末那識及阿賴耶識的經驗。依瑜伽行派的論典，阿賴耶識的行相及所緣不能被了知，所以有些學者下結論說它只是純粹一個概念，而不是一種禪修經驗。無論如何，有教典證明可以依第六意識來了別阿賴耶識及其五心所。有兩個情況阿賴耶識能夠清楚地被了別為真實法，即（一）兩種無心定，尤其是滅盡定（二）從過去生最後一心剎那至新生命的第

一心刹那。如果我們能夠透過訓練而觀察到過去生，阿賴耶識的可被識知是一件不可否認的事實。

阿賴耶識，瑜伽行派把它理解為「本識」或「識食」，因為它是所有生命的基本因素，特別是暖與命根的基礎。它能令生命在其它較粗的功能消滅時得以延續，例如在滅盡定。

它會這樣，因為與轉起識（活躍的識，pravṛtti vijñāna）不同，阿賴耶識有執持色身的能力，所以它是識，一切心識認知的根本。依安慧（Sthiramati）在《成唯識論》的解釋，阿賴耶識與餘識所差別的是它獨立存在，不依靠任何法，而作為餘一切識的所依，這樣它就成為唯一的真實法，這種情況很容易與如來藏思想相呼應。其它的學者則嘗試從末那識，甚至諸根的依靠來看待阿賴耶識。它在兩方面中應作，一為人的根身，二為器世間。它的所緣，即相分，不但包含內在的根身及外在的器世間，也包括了業種子。它被種子所薰，它又能薰回種子。它有三方面，（一）種子的業，即其自證分；（二）見識，即其能觀的見分；（三）所現識，即其所觀的相分。

只有在覺悟法界或真如之後，了解這些阿賴耶識的各種功能的真實智慧，才會於禪修者心中生起。因此，應該從禪修的角度來理解它，而不是視為純粹的理論是極重要的，因為透過禪修，將

能完全改變生命的品質。否則的話，我們對於大乘佛教的了解，將只停留在膚淺的階段。

這是因為阿賴耶識有兩方面，一是剎那生滅的世間法，二是不生不滅的。這兩方面應該從無漏種子，或無為法的種子來了解，它是離無常及有漏種子，即依無明與行而造業，感招輪迴的種子。

不同的大乘典藉對二者之間的關係有不同的看法，這些不同的看法不在本文的討論範圍。大乘佛法的覺悟之道，不只是為了滅除煩惱，而也是為了要消滅習氣，這點應該從以上所說的兩方面去了解。

要了解阿賴耶識的不生不滅面，依《瑜伽師地論》禪修者應該了解有兩種生滅，一是相生滅，即所緣的生滅，其覺悟的方法與有部一樣；第二種生滅是完全沒有真實所緣的生滅（非有義），即名、義、自性及一切分別（vikalpa）。這兩者的區別是重要的，因為大乘佛法的覺悟真如，以及最後覺悟大菩提與般涅槃，證得佛果，主要是從照破各種分別的虛妄而獲得的。大乘佛法的大菩提是覺悟無住識（apratiṣṭhita vijñāna），亦即覺悟不二的自性涅槃（prakṛti nirvāṇa）。要達到這最高的覺悟，禪修者必須去除諸識，即阿賴耶識、末那識、意識及五識的煩惱，轉識成智（轉依）。這種不可思議的識的轉變，能夠讓修行者

長住於喜樂的境界，以及利益有情的善心。這條道路很長遠，包含五個階段，我們只討論與瑜伽行派論典直接有關係者。

要了解阿賴耶識的兩方面，禪修者應該這樣修心：不取任何所緣相（nimitta），真實法如五蘊，或非真實法如分別。這是為甚麼瑜伽行派的論典只有五個遍一切心心所，即觸、受、想、思及作意；而少了上座部觀察模式中的「定」，有「定」即有取一所緣相，而有心識過程的生起。阿賴耶識有這五個心所。了解所緣相及虛妄分別是令心活動的原因，禪修者首先覺悟到外在所緣的空。

覺悟之道，與有部所說的一樣，即觀察四聖諦的四種行相。不過，對微細識，即阿賴耶識與末那識的了解，不但能令人覺悟安立諦（vyavasthita satya），也能覺悟非安立諦，即含藏在阿賴耶識裡的染污種子（dauṣṭhulya）。

瑜伽行派的四順抉擇分，與有部所說相同，唯在瑜伽行派，禪修者先覺悟所取，即外在的器世間，然後才覺悟能取，進而覺悟最高的世間觀智，即能取所取俱空。見道之後，即刻覺悟真如，大乘佛法的見道破除了我與法的妄見。

依瑜伽行派的論典，見道除了去除兩種隨眠之外，還要去除虛妄分別（vikalpa）的隨眠（anusaya）。依玄奘的唯識說，首兩個隨眠在法

智的階段被破除，而第三種隨眠在類智的階段被破除。無論如何，透過見真如及證得初地菩薩，修行者只去除有覆的種子或屬於第六意識的隨眠。那些屬於末那識的隨眠要到八地菩薩才能去除，而屬於阿賴耶識及前五識的隨眠，要等到證得金剛喻定（佛果）時才能去除。

另外，阿賴耶識是緣起的根本，由於它的雙重特性而說五蘊與真如不一不異。因此，見道又包含另外兩方面，即一、見真如（tathatva darśana），即覺悟我空與法空；二、見相（lakṣaṇa darśana），即由於覺悟遍執所計的無及覺悟圓成實，能夠見到依他起的離諸虛妄分別，因而與無為法相應。所以，他覺悟了，絕對與相對的統一，終於在他身上完成了，這是最高的覺悟，這是圓滿無上的覺悟。

這覺悟的因緣是把末那識，一切無明的根本消滅了。瑜伽行派所說的無明有兩種，一是與六識相應，偶而生起的無明；二是不共無明，恆時活動，微細，覆蓋諸法實相，令心執取所緣之相而行。當真如成為所緣時，末那識暫時消失，意識能依逐步覺悟道的各種階段，而離見所緣相的結。這將進而在稱為不動地的八地菩薩，才完全消滅末那識及見所緣之相。

結論是採用瑜伽行派的觀察模式的禪修者，證得禪定之後，訓練自己不取心中的任何所緣相。

他觀察分別是虛妄的，實相是離分別的。這將令見到所觀察的諸法不是勝義法，見真如才是唯一不二的勝義法。依瑜伽行派，這智慧是可以透過觀察作為一切心識認知的根本，具足兩方面的阿賴耶識的性質而獲得，從而覺悟最高的智慧。

要獲得最高的智慧，禪修者發菩薩願之後，依於對心可覺悟性的信心，修集各種福德因緣，並培養菩提心，即不分別自他之心。最後，觀察一切所緣相是虛妄的，以及分別心的虛妄，他將覺悟心是唯一真實的，兩方面的真實。他將看到無常是心海中的波浪，是鏡中的影像，各種形相，各種心的識知，各種心識，可以全部一起顯現，互不相礙。依於不斷修習不取外界的任何相，只專注於心，即瑜伽行派的阿賴耶識，以上所說的是可能發生的。

禪修者見到根塵的相觸，但是不專注於從觸而起的任何心識，如有部所修的那樣；而只是專注於心，不取任何相的心。因此，他學習了解心更微細的作用及其煩惱，這是第六意識所知範圍以外的法，雖然他還未現觀無為法，還是凡夫。經過長時間這樣禪修，脫離對內外的分別心的妄執，他將體驗無為法，與五蘊不一不異的實相。

這種體驗超越聲聞所證的擇滅（pratisaṁkhyā nirodha），因此瑜伽行派有六種無為法，最後及最重要的是真如，即諸法的真實相。

【四十業處】

七組	四十業處	近行定	安止定				似相	性格
			初禪	二禪	三禪	四禪		
十遍	地遍	*	*	*	*	*	*	一切
	水遍	*	*	*	*	*	*	一切
	火遍	*	*	*	*	*	*	一切
	風遍	*	*	*	*	*	*	一切
	青遍	*	*	*	*	*	*	瞋
	黃遍	*	*	*	*	*	*	瞋
	赤遍	*	*	*	*	*	*	瞋
	白遍	*	*	*	*	*	*	瞋
	限定虛空遍	*	*	*	*	*	*	一切
	光明遍	*	*	*	*	*	*	一切
十不淨	膨脹相	*	*				*	貪
	青瘀相	*	*				*	貪
	膿爛相	*	*				*	貪
	斷壞相	*	*				*	貪
	食殘相	*	*				*	貪
	散亂相	*	*				*	貪
	斬斫離散相	*	*				*	貪
	血塗相	*	*				*	貪

	蟲聚相	*	*				*	貪
	骸骨相	*	*				*	貪
十念	佛隨相	*						信
	法隨相	*						信
	僧隨念	*						信
	戒隨念	*						信
	捨隨念	*						信
	天隨念	*						信
	寂止隨念	*						覺
	死隨念	*						覺
	身至念	*	*				*	貪
	出入息念	*	*	*	*	*	*	尋/痴
四梵住	慈梵住	*	*	*	*			瞋
	悲梵住	*	*	*	*			瞋
	喜梵住	*	*	*	*			瞋
	捨梵住	*				*		瞋
四無色	空無邊處	*				*		一切
	識無邊處	*				*		一切
	無所有處	*				*		一切
	非想非非想處	*				*		一切
食厭想		*						貪
四界差別觀		*						貪

【三學七清淨十六觀智】

三　學	七　清　淨	十　六　觀　智
戒學	一、戒清淨	
定學	二、心清淨	
慧學	三、見清淨	1. 名色差別智
	四、度疑清淨	2. 緣攝受智
	五、道非道智見清淨	3. 思惟智 4. 生滅隨觀智（弱的）
	六、行道智見清淨	4. 生滅隨觀智（成熟） 5. 壞滅隨觀智 6. 怖畏現起智 7. 過患隨觀智 8. 厭離隨觀智 9. 欲解脫智 10. 審察隨觀智 11. 行捨智 12. 隨順智 13. 種姓智 （於六與七之間）
	七、智見清淨	14. 道智 15. 果智 16. 返照智

詞語匯解

◎**二諦：**即真諦與俗諦，並稱真俗二諦。諦，謂真實不虛之理。真諦（梵paramārtha-satya，巴paramattha-sacca），又作勝義諦、第一義諦，即出世間之真理。俗諦（梵saṁvṛti-satya，巴sammuti-sacca），又作世俗諦、世諦，即世間之真理。

◎**七清淨：**即戒清淨、心清淨、見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨、智見清淨。修學此七清淨趣向涅槃。

◎**十種觀染：**觀智未成熟會生起光明、智、喜、輕安、樂、勝解、策勵、現起、捨、欲十種觀的染。若要觀智成熟，更上層樓，須遠離十種觀的染。

◎**十六心：**一切有部認為入了見道後還要觀上下八諦而經十六剎那（十六心），前十五心屬見道，第十六心屬修道。所謂十六心是八忍八智：苦法智忍、苦法智、苦類智忍、苦類智、集法智忍、集法智、集類智忍、集類智、滅法智忍、滅法智、滅類智忍、滅類智、道法智忍、道法智、道類智忍、道類智。

◎**十遍：**為止禪的業處，修習十遍可達四禪。十遍處是依勝解作意，觀色等十法各周遍一切處無間隙，故又稱十一切處。南北傳十法稍有不同，南傳即：地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、光明。北傳前九同南傳，第十為識遍。

◎**三十二身分：**組成身體的三十二部分。觀照組成身體三十二部分的不淨，是不淨觀的修習方法之一。即思惟：髮、毛、爪、齒、皮、肉、腱、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿的不清淨，因而生起厭離，以去除對自他身體的執著與貪欲。

◎**五位：**大小乘皆立修道五階位：一、小乘五位，即：（一）資糧位，又分三位：五停心、別相念、總相念。（二）加行位，此位有四：煖位、頂位、忍位、世第一位。（三）見道位：指聲聞初果斷三結（南傳）；或說斷三界見惑八十八種（俱舍論）。（四）修道位：指思惟生無常，斷十結（南傳）；指二、三果修四諦斷欲界思惑（俱舍論）。（五）無學位：指四果阿羅漢斷一切煩惱，所作已辦。二、大乘五位：（一）資糧位，十住、十行、十迴向等諸位菩薩，以福德智慧為助道資糧。（二）加行位，為得無漏智加力修行之位，稱大乘順抉擇分。（三）通達位，又作見道位。初地菩薩體會真如，得見中道。（四）修習位，又作修道位。指二地至十地菩薩，得見道已，為斷除障，復修習根本智。（五）究竟位，即佛果

位；最極清淨圓滿。

◎**五下分結：**欲界眾生之五種結惑，繫縛眾生，令其不得超脫其界，即欲貪、瞋恚、身見，戒禁取見、疑。

◎**五上分結：**色界、無色界眾生之五種結惑，令不得超離其界。即色貪、無色貪、掉舉、慢、無明。

◎**五根：**指信根、精進根、念根、定根、慧根，因此五者為一切善法的基礎及根本，五根平衡，善法得以增長

◎**五取蘊：**蘊（khandha）的意思是「組」、「堆」或「聚集」。佛陀把有情分析為色、受、想、行、識五蘊。稱「取蘊」是因為它們組成了執取的目標。一切能被四取所執取的五蘊成分皆名為取蘊。

◎**五自在：**每一禪定都要練習五種自在： 1.轉向自在，自在轉向出定、轉向辨識諸禪支。2.入定自在：能夠在任何想入定的時刻入定。3.住定自在：能隨自己的意願住定多久。4.出定自在：能在預定的時間出定。5.省察自在：能辨識諸禪支。

◎**五衰相現 ：**天人於壽命將盡時身體所現的五種衰亡相。即（一）頭上花萎靡；（二）腋下出汗；（三）衣裳污穢；（四）身失威光，且生臭氣；（五）不樂本座。

◎**五門心路過程**（pañcadvāra-vīthi）**：**當目標撞擊任何一個根門時，有分產生波動、被截斷，接著「五門轉向心」生起，轉向該目標，之後生起五識，如「眼識」，能識知顏色。緊接而起的是「領受」眼識所識知顏色之心，隨後生起推度或「檢查」該目標之心，接著生起「確定」目標之心，然後有一系列（一般是七個）的心執行「快速地跑」（速行心）向目標，以識知它。若目標是「極大所緣」（明顯），在速行後會有兩個「彼所緣」生起，緣取前速行已識知的目標為自己的目標，彼所緣之後心再度沉入有分。若目標不明顯，彼所緣不會生起。

◎**五蓋：**蓋，是蓋覆、障蔽的意思，五種障礙止觀進展的煩惱。即：貪欲、瞋恚、掉舉、昏沈睡眠、疑。

◎**心**（citta）**：**阿毗達摩藏將心分別為許多種類，即八十九心，或一百二十心。我們一般所認為的心識，實際上是一連串剎那生滅的心，極迅速地相續生滅，我們無法察覺它們是個別不同的心。阿毗達摩不單是把諸心分門別類，更重要是呈現它們為一緊密相互交織的整體。

◎**心所**（cetasika）**：** 伴隨著心生起的附屬精神因素；它能協助心執行特定的任務。心所不能離開心而單獨生起；心也不能離開心所單

獨生起。兩者互相依靠得以認知對象。

◎**心路過程心**（vīthicitta）**：**當心生起時，不會慢無次第雜亂的生起，會依照心之法則而以適當的次第生起，稱為心路過程。每一心路過程包含一系列不同種類的心，稱為心路過程心，簡稱路心。

◎**心所依處**（hadaya-vatthu）**：**是提供意界和意識界依止或支持的色法，位於心臟裡心室的血，受四大所支助及由命根色所維持。

◎**心生色：**由心所生的色法。從結生之後的第一個有分心的生時開始，心生色開始生起。名法在生時最強，只有在生時才能產生色法。

◎**中道：**離開二邊之邪執、極端，不偏於任何一方的觀點、方法。中道係佛教的根本立場。因八正道的實踐是遠離樂欲及苦行等偏頗的生活態度，由此得以完成智慧，趣入涅槃，故稱八正道為中道，乃實踐上的中道。若正確理解緣起的真理，因而遠離常見與斷見，或有見與無見等偏頗之看法，住於中道正見，此為思想上的中道。

◎**止觀：**「止」為“samatha”（奢摩他），「觀」為“vipassanā”（毘婆舍那）之意譯。「止」是藉專注特定對象（所緣、目標），止息一切妄念、煩惱，達心一境性的禪定。「觀」是以智慧觀照此一特定對象的自相，可由特相、作用、現起、近因四方面觀察；觀照共相，一切法皆有無常、苦、無我的特質。由止培養定，由觀開展慧；以定伏煩惱，用慧斷煩惱。有定力，才能看清楚所緣，修真實觀，斷除煩惱。止與觀如鳥之雙翼、車之兩輪，相輔相成以完成解脫。

◎**四大及所造色：**身由地、水、火、風四大種色與由大種所造色所組成，共二十八種色法。色法無法單獨存在，只能以色聚的組合型態存在，共有二十一類色聚。同一粒色聚裡的諸色，同住一處，同時生滅。同一粒色法的所造色，來自或依靠同一色聚中的四大，而四大是互相依靠。

◎**四正勤：**又名四正勝、四正斷，策勵身、口、意的修行，不令放逸。即：已生惡令速斷，未生惡令不生，未生善令生起，已生善令增長。

◎**四念處**（satipaṭṭhānā）**：**培育正念與覺觀的一套完整的修行體系；以正念覺察、身、受、心、法四種對象。

◎**四食：**即段食、觸食、思食、識食。「食」指作為強大助緣以維持其他法之法。段食是指食物的營養或食素，能維持、滋養色身。觸食為有漏之根境識和合所生，以觸心所為體，對所觸之境生起喜

樂，而長養身者。思食於思心所欲求之境，生起希望之念，以滋長相續諸根。識食是以識為食，支持有情生命。四食滋養維持一切名色法的相續。

◎**四漏：**即欲漏、有漏、見漏、無明漏。「漏」(āsava）意指流出之物，一般指煩惱而言。欲漏是對欲樂之貪染；有漏是對有（存在或生命）之貪著；見漏是對邪見的執著；無明漏乃煩惱之根本，令眾生輪迴生死，無法出離。

◎**四取：**取為煩惱之義，四種取是指將三界中的百八煩惱，分為四種類別。「欲取」：指對欲界五欲之境所生起的貪執。「見取」：將邪心分別之見執為真實，如斷見、無作見等。。「戒禁取」：執著非正因、非正道之戒禁為正因、正道，如狗戒、牛戒等。「我語取」：緣一切內身所起的我執，認為五蘊的任何一蘊是「我」或「我所」。

◎**四無礙智：**指四種自由自在無所障礙的理解能力（智解）與言語表達（辯才)，均以智慧為本質，故稱四無礙智；就理解能力言之，稱四無礙解；就言語表達能力而言，稱四無礙辯。即法無礙解、義無礙解、詞無礙解、辯無礙解。

◎**四無色界禪：**無色界定有空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定四種。在此定中，對欲、色等已無想念。

◎**行（saṅkhāra）有多種意義，大約可歸納為三方面：**（一）由因緣條件和合所產生的事物，即所有的有為法。（二）業；指行為、動力。（三）指心所，廣義的說是除了受想以外的心所，狹義說是指「思」心所。

◎**加行**（prayoga）指加功用行；為達到解脫所作的一切努力。

◎**生滅：行法的生滅有兩種：**（一）因緣生滅又分為因緣生與因緣滅。由於因緣生起，所以五取蘊生起，是因緣生。由於因緣完全壞滅，所以五蘊完全壞滅。（二）剎那生滅，行法才生即滅。這兩種生滅都必須觀照。

◎**行捨智：**第十一觀智，觀一切行法的無常、苦、無我，並以種種行相觀空之後，禪修者捨斷怖畏與欣喜，對諸行無動於衷而中立，不執著它們為「我」或「我所」。

◎**安般念：**“ānāpānasati” ＝“āna ＋ apāna”(in-breathing & outbreathing,)，漢譯經典所譯名稱有「安那般那念」、「安那波那念」、「安般守意」、「念安般」、「安般念」、「息出息入」、「持入息出息念」、「入出息」、「出入息」、「持息念」、「數息」等，

是將心專注於呼吸的修行法。

◎**安止定**（appanā-samādhi）**：**意指心與相應名法深深投入於所緣並安止於其中。包括一切屬於色界、無色界與出世間的禪那定。

◎**有分心**（bhavaṅgacitta）**：**即生命相續流，保持在一世當中，從投生至死亡間的生命流不中斷。當認知所緣的心路過程不生起時，每一剎那都是有分心在生滅相續。

◎**色法：** 色法歸納為兩大類：四大(mahābhūta)與四大所造色。四大又稱種色、元素色或界（dhātu），因為它們「持有自性」，是色法不可分離的主要元素，在它們組合之下造成小至微細粒子（色聚），大至山嶽一切物質。所造色(upādāya rūpa)是緣自或依靠四大元素而有，一共有二十四種。四大可譬喻為大地，所造色是靠大地生長的樹木。

◎**自相**（sabhāva-lakkhaṇa），又作自性，指自體個別的體相，亦即不與其他相共通，而具有自己一定的特質者。

◎**共相**（sāmañña- lakkhaṇa），共通之特性；一切法皆有無常、苦、無我的共相。

◎**死心**（cuticitta）**：**死心、死亡心是一世中的最後一個心，是一世的終結。此心與結生心和有分心是同一種心，是離心路過程心，它的作用是執行死亡。

◎**我**（ātuman）**：**原意為呼吸，引申為生命、自己、自我、本質。泛指獨立永恆存在的主體，此主體存在於一切物之根源內，支配統一個體，乃印度思想界重要主題之一。佛教主張無我說，明示緣起的存在，否定永恆（常）、獨一（一）、自主（主）、支配（宰）的「我」。身，是因緣和合而成的集合體，沒有常、一、主、宰的「我」存在。

◎**近行定**（upacāra-samādhi）**：**指接近禪那或安止的定。近行定階段禪支（禪那的構成因素）未完全發達，有分心仍會生起，修行者可能會落入有分。

◎**作意**（manasikāra）**：**心所之一，作用是令心轉向目標；通過它，目標得以呈現於心。

◎**究竟名色法：**名色的最基本成份，稱為究竟名色法。每一色聚至少有地、水、火、風、顏、香、味、食素八種色法，稱為八不離色；有些色聚除了不離色外，還會有命根、性根、淨色等，但至多為十種（究竟色法）。名法根據心的定法（citta niyāma）生起，在每一心識剎那中，它們出現一組的心與心所，此種組合稱為相應法

（sampayutta dhamma），也稱為名聚（nāma kalāpa）。每一心識剎那中至少有八個名法（究竟名法），若能辨識每一心識剎那的名法，即破除了名組合密集，見到究竟名法。

◎**見道：**行捨智後，以涅槃為所緣，於道心生起的一剎那，斷除三結（身見、疑、戒禁取）， 同時徹知苦諦、斷除集諦、證悟滅諦（涅槃）、開展道諦。見道以前為凡夫，入見道以後為聖者。

◎**金剛定**（vajiropamā-samādhi）**：**又作金剛三昧、金剛喻定。此定其體堅固，其用銳利，可摧毀一切煩惱。為三乘學人之末後心，即於修行將完成階段，所起斷除最後煩惱之定。

◎**怖畏智**（bhaya-ñāṇa）**：**意指觀察過去諸行已滅，現在諸行正滅，未來諸行也將如是滅去，對一切行法的壞滅起大怖畏。

◎**波羅蜜**（pāramitā）**：**由過去世乃至今生所累積的善業、功德等成就解脫的資糧。

◎**昏沉**（thīna）**：**是心的軟弱或沉重。特相是缺乏精進；作用是去除精進；現起是心的消沉；近因是不如理地作意，無聊或懈怠。

◎**阿毘達摩藏**（Abhidhamma Piṭaka）**：**亦作論藏。三藏聖典之一。各傳承的佛教各有其不同論典。有別於經典，這些論並不是紀錄生活上的演說或討論，而是極其精確及有系統地把佛法的要義分門別類與詮釋，或將經典闡發論述。

◎**阿賴耶識：**又稱第八識、種子識、本識、異熟識。瑜伽行派主張一切萬有皆緣於阿賴耶。瑜伽行派除眼、耳、鼻、舌、身、意六識外，另立第七末那識、第八阿賴耶識。阿賴耶識能含藏萬有之種子，變現諸識境，並能使果報體恆久相續不斷。

◎**所緣**（ārammaṇa）**：**或譯為「對象」、「目標」、「緣境」，止禪修時心專注的對象。

◎**果定：**是聖弟子才能證入的出世間安止，而其所緣是涅槃。證入果定之目的在當下體驗涅槃之樂。在這些安止裡生起的心是與證悟層次相等的果心，即須陀洹能證入須陀洹果定，餘者可於此類推。在證入果定之前，聖弟子先決意要證入果定，然後從生滅智次第培育諸觀智，直至證入果定。

◎**神通**（abhiññā）**：**依修禪定而得無礙自在、超越人間、不可思議之作用。有神足、天眼、天耳、他心、宿命、漏盡等六種神通。得神通者，亦有各種層次，唯佛陀六神通無礙自在。

◎**南傳上座部：**又稱南方佛教、南傳佛教。二十部派之一。佛入滅百

餘年，由於對經、律的偏重不同，分裂為上座（保守）、大眾（開放）二部，其後又再分裂為二十部派，上座部本末共十二部。其中本上座部傳入錫蘭、東南亞一帶，後稱南傳上座部，至今仍盛行。

◎**食生色**：由食物所生的色法。食物吞下後，在消化之火的幫助下，達到住時，色聚的食素能產生食生色。

◎**涅槃**（nibbāna）：源自動詞“nibbāti”，意為「被吹滅」、「被熄滅」，佛教以它表示熄滅了世間貪、瞋、癡之火，或去除了渴愛的糾纏。涅槃乃佛教終極的實踐目的，分為有餘涅槃與無餘涅槃，前者是雖斷煩惱，仍有五蘊之依身；後者煩惱滅盡，五蘊亦滅盡無餘。

◎**密集**（ghana）：意為緊密的、結實的。當名色生起時，我們被外表的整體概念所蒙蔽，故有密集的概念產生。以為它們是堅固不壞的。若能以智慧分析至基本成份，會發現是因緣條件組合而成，不斷生滅變化，無有實體可尋。色法有相續、組合、作用三種密集；名法有有相續、組合、作用、所緣四種密集。若能以智慧觀察，看清楚身的真實情況，便可解開密集。

◎**唯作心**（kiriyacitta）：這類心非業亦非果報。它雖涉及心識活動，但此活動並沒有造業，因此不能產生果報。

◎**異熟心**（vipākacitta）：是過去業的異熟，是最後死心的無明相續。

◎**速行心**（javanacitta）：直譯為「迅速地跑」。一系列（一般是七個）的心執行快速地跑向目標以識知其作用。從道德角度來說，這速行階段最重要，因為善心或不善心即在此階段生起。

◎**淨色**（pasādarūpa）是五種個別存在於五根的色法，應分辨淨色與支持它們的器官。世俗所稱的眼在阿毘達摩論裡是各種不同色法的組合。眼淨色是其中之一，它是位於視網膜裡的淨色，對光與顏色敏感，作為眼識的依處色與門。耳淨色在耳洞裡，對聲音敏感，及作為耳識的依處色與門。

◎**欲解脫智**（muñcitukamyatā-ñāṇa）：不再執著世間，唯願解脫出離。

◎**結生心**（paṭisandhicitta）：在投生的剎那出現的心，它將新一生與前世連接起來，在一世裡只出現在投生的那一剎那。

◎**無間緣**：前一個名法滅盡，下一個名法即刻生起，沒有任何名法可以插入它們之間。

◎**智慧之光：**修習止觀時，會產生光明，止禪心及觀禪心愈亮，光就愈亮。此光明可照見名色法的自相與共相，見到名色法剎那生滅的真實相。。

◎**過患隨觀智**（ādīnava-ñāṇa）**：**即見世間一切處充滿危險與過患，無有避難處。

◎**無為：**「無為」是「有為」的對稱，指非因緣所造作，離生滅變化之法。原係涅槃的異名，後世更於涅槃外立種種無為，於是產生三無為、六無為、九無為諸說。

◎**須陀洹果**（sotāpanna）**：**佛教出世間四果中最初之聖果，故又稱初果。譯為：「入流」、「預流」，入於聖流之意。斷三結，即我見、戒禁取見及疑結。初果聖者最多經七番人天的輪迴，必然解脫。

◎**尋**（vitakka）是把心投入或令它朝向目標的心所。伺(vicāra)是保持心繼續專注於目標。尋伺的作用強，心可長時間安住於目標，達到禪那。

◎**瑜伽行派：**又稱唯識學派。釋尊入滅後九百年頃，約公元四、五世紀間，無著、世親兩大論師出世，繼龍樹、提婆提倡之中觀（空宗）之後，主張萬法唯識所現，無心外之境，開創印度大乘佛教的「有宗」。

◎**說一切有部：**二十部派之一，約於佛滅三百年頃，自根本上座部分出，主張一切法皆為實有，其勢力曾盛極一時，影響很大。有部的發展以當時印度的西北部為基礎，經由中亞，傳至中國，隨著時代演變，有部的重要學說融入中國大乘佛教體系。

◎**業處**（kammaṭṭhāna）字義為工作的處所，即修行者修行以培育特殊成就的工作處所；即指修行的法門，有時也用來指修行時所專注的對象。

◎**意門**（manodvāra）**：**門是比喻，用來指心與對象發生作用時的中介物質。眼、耳、鼻、舌、身、意這六門是心與心所出外會遇對象，及對象進入心與心所領域的門。前五門是微細敏感的色法，存在個別的感官裡。意門即有分心。當對象出現意門時，意門心路過程中的心透過意門來緣取對象。

◎**意門心路過程**（manodvāra-vīthi）**：**當心路過程發生於五門時，事實上涉及兩門：根門與意門。意門心路有二：（一）隨五門之後生起；（二）純粹只發生於意門的心路。

◎**聖道智：**即初道智、二道智、三道智、四道智。初道智就是須陀洹道智，此智以涅槃為所緣，斷三結（我見、戒禁取、疑）。二道智

即斯陀含道智，此智薄貪欲與瞋恚。三道智即阿那含道智，斷貪欲與瞋恚，滅盡五下分結（身見、戒禁取、疑、貪、瞋）。四道智就是阿羅漢道智，滅盡煩惱賊。

◎**聖果智：**即初果智、二果智、三果智、四果智。初道智所證得果即是初果智，證此果者最多七番人天往返，必然滅盡諸苦。二道智，無間證得二果智，一往人天滅盡諸苦。三道智，無間證得三果智，於彼化生之處般涅槃，不復還來。四道智無間證得四果智，滅盡煩惱，證入不生不滅之涅槃。

◎**滅盡定：**又稱滅受想定。定境中心流相續中斷，心、心所暫不生起。唯有證得四色禪及四無色界禪的阿那含與阿羅漢才能入此禪定。

◎**道心：**指四種出世間善心，以涅槃為目標，有斷除或永遠減弱諸煩惱的作用。即須陀洹道心、斯陀含道心、阿那含道心、阿羅漢道心。

◎**業生色：**由業所生的色法。從結生的生時小剎那開始，在每一心識剎那裡的生、住、滅三小剎那裡，業都產生色法，直到死亡心之前的十七個心為止。

◎**時節生色：**由火界所生的色法。從結生心的住時開始，業生色聚裡的火界即能產生時節生色。

◎**疑（vicikicchā）：**指宗教上的疑，在佛教的角度看即是不能相信佛、法、僧三寶以及對過去世、對未來世、對過去世與未來世、對緣起有疑心。

◎**厭離智（nibbidā-ñāṇa）：**由於怖畏與過患心生厭離，不喜一切諸行。

◎**審察隨觀智（paṭisaṅkhā-ñāṇa）：**欲求解脫，為使解脫力乾淨俐落，再度審察三相。 在較高層次的觀禪階段（如壞滅隨觀智）時，修行者必須（一）不斷觀照名色法的三相（二）觀照知（ñāta）與智（ñāṇa）二者。知是指名、色法及其生起因緣；智是觀名、色法的智慧。修行者以智慧觀名、色法，有時也要反觀觀名、色法的智，並觀它們為無常、苦、無我。

◎**禪支：**支有因、部分的意思，是構成禪那的因素，禪支是執行禪定過程的心所，個別分開來說稱為禪支，整體合起來則稱為禪那。可依禪支的不同而分辨不同的禪那；初禪有尋、伺、喜、樂、一境性五禪支，二禪有喜、樂、一境性三禪支，三禪有樂、一境性二禪支，四禪具捨及一境性二禪支。剛開始修習禪那時，應練習長時間

進入禪那，而不應花太多時間辨識禪支。

◎**禪相**（nimitta）**：**即修習禪定時心專注的對象，可以是影像或概念。安般念的禪相從呼吸而來，唯有深度專注的心，才能產生禪相。禪相有三種： 即遍作相（parikamma-nimitta）、取相（uggaha-nimitta）、似相（paṭibhāga-nimitta）。

◎**禪那**（jhāna）**：**即心完全專一的狀態。使心與心所平等、平正、不散亂地安住於單一對象中；此時的心是寧靜、透明、已培育、無邪惡、柔順、堪能、堅定、沉著不動的，具有強盛的生命力。禪那通常包括四色界禪及四無色界禪。

◎**緣起：**緣起法基本上是解釋生死輪轉的因緣結構，開顯維持生死輪轉及令它從一世轉到另一世的諸緣。世間任何一事物的產生都是因緣和合，沒有單獨的因能產生單獨的果。在十二因緣裡只說及一法是一法的緣，如此說是指出最主要的緣，以及指出它與一組果當中最主要的果之間的關係。十二因緣：無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死。

◎**隨眠**（anusaya）為煩惱的異名。煩惱隨逐我人，令入昏昧沉重的狀態；而其活動狀態微細難知，與對境及相應之心、心所相互影響而增強（隨增）；以其束縛我人，故稱隨眠。

◎**頭陀行：**頭陀（dhuta）意為抖落；抖擻精神以去除惡行及修行的障礙，以儉樸的生活方式訓練少欲、知足等德行。有十三種修行法，稱為十三頭陀支。

◎**轉向心**（āvajjana-citta）**：**當外在目標撞擊根門時，該心在相符五識生起之前生起，作用是轉向呈現於根門的目標。若在五門生起，名「五門轉向心」。在意門心路過程生起名為「意門轉向心」。

◎**離心路過程心**（vīthimutta-citta）**：**心路過程是心流活躍的一面，因所緣撞擊六門而生起。離心路過程心是不活躍的心，它包含結生心、有分心、死亡心。

參考資料

一、藏經資料

◎《大正新修大藏經．阿含部》冊1、2。台北市：新文豐，2000年。《大正新修大藏經．成唯識論》冊31。台北市：新文豐，1998年。

◎《大正新修大藏經．阿毘達磨大毘婆沙論》冊27。台北市：新文豐，1998年。

◎《大正新修大藏經．阿毘達磨俱舍論》冊29。台北市：新文豐，1998年。

◎《大正新修大藏經．瑜伽師地論》冊30。台北市：新文豐，1998年。

◎元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯。《漢譯南傳大藏經．中部．長部．相應部．增支部》。高雄市：元亨寺妙林出版社，1993年。

◎中華電子佛典協會。《大正新修大藏經第一冊至第五十五冊暨第八十五冊》（光碟版）。CBETA電子佛典系列。台北市：中華電子佛典協會，2002年。

◎世親造；釋玄奘譯。《阿毘達磨俱舍論》。台北：方廣文化，1999年。

◎佛光大藏經編修委員會主編。《佛光大藏經．阿含部》。高雄：佛光出版社，1983年。

◎M.Leon Feer. edit；*Saṁyutta-Nikāya,Majjhhima-Nikāya,Dīgha-Nikāya,Aṅguttara- Nikāya,* London：The Pali Text Society；1976。

◎B.Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, Pali Text Society, London，1975。

◎Bhikkhu Ñāṇamoli, *The Path of Purification*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1991。

◎覺音尊者著；葉均譯。《清淨道論》。高雄：正覺學會，民89年。

二、現代著作

◎U.Dhammaratana, *Guide Through Visuddhimagga*, Buddhist Research Society, Singapore, 1991。

◎Bhikkhu Bodhi, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Buddhist Publication Society, Kandy 1993。

◎Nyanapolika Thera, *The Progress of Insight*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1985。

◎Nyanapolika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy, Sri Lanka, 1992。

◎菩提比丘英譯；尋法比丘中譯。《阿毘達摩概要精解》。高雄：正覺學會，1999年。

◎水野弘元著；釋惠敏譯。《佛教教理研究：水野弘元著作選集（二）》。台北市：法鼓文化，2000年。

◎水野弘元著；許洋主譯。《佛教文獻研究：水野弘元著作選集（一）》。台北市：法鼓文化，2000年。

◎印順導師。《印度佛教思想史》修訂二版。台北：正聞，1988年。

◎印順導師。《唯識學探源》。修訂二版。台北：正聞，1992年。

◎李世傑撰；廣淨法師修訂。《俱舍學綱要》。新竹：自印，修訂版，2001年。

◎那爛陀長老著；釋學愚譯。《佛陀與佛法》。宜蘭：佛陀教育中心，2002年。

◎帕奧禪師講述。《正念之道》。高雄市：淨心文教，2001年。

◎帕奧禪師講述。《轉正法輪》。高雄市：淨心文教，2001年。

◎帕奧禪師講述；弟子合譯。《如實知見》。高雄市：淨心文教，1999年。

◎帕奧禪師講述；弟子合譯。《智慧之光》。馬來西亞：自印，第三版，2003年。

◎楊郁文。《阿含要略》。修訂版二刷。台北市：法鼓文化，1998年。

◎演培法師。《印度佛教解脫思想概要》。台北市：天華，1991年。

◎演培法師。《俱舍論頌講記》上、中、下。台北市：天華，1996年。

◎藍吉富主編。《現代佛學大系19．梵巴藏英佛教辭彙一覽》。台北市：彌勒，1983年。

◎達摩難陀上座編著；周金言譯。《法句經/故事集》。宜蘭：中華印經會，2003年。

◎羅睺羅博士著；釋法嚴、陳健忠中譯。《佛當初教的是什麼？》（What the BUDDHA Taught?）。台北市：英特發，民91年。

◎毗耶達西法師（Ven.Piyadassi）著；方之譯。《佛陀的古道》。台北

市：佛陀教育中心。

◎護法法師、陳水淵著。《涅槃的北二高》。台南：法源中心。民86年。

◎艾雅・卡瑪著；禪行編譯組編譯。《何來有我》。香港：聞思修佛法中心。2005年。

三、工具書

◎周何總主編；邱德修副主編。《國語活用辭典》。台北市：五南，1991年。

◎水野弘元著。《パーリ語辭典》。增訂第二版。東京：春秋社，1994年。

◎T.W.RHYS DAVIDS,and WILLIM STEDE,*THE PALI TEXT SOCIETY'S PALI-ENGLISH DICTIONARY*。P.T.S.，London，1979。

◎雲井昭善著。《パーリ語佛教辭典》。東京：山喜房佛書林，1997年。

◎佛光山宗務委員會。《佛光大辭典》（光碟版・第二版）。台北：佛光文化，2000年。

◎荻原雲來編纂。《漢譯對照梵和大辭典》。台北：新文豐，1988年。

法悅叢書歡迎助印、附印

法悅叢書是一套探尋佛陀智慧的叢書，各書將陸續出版，歡迎助印。
助印金額隨喜，多寡不拘，請向下列七個流通處登記發心。

◎ 香光寺
嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號
電話：（05）2541267．2542134 傳真：（05）2542977
郵政劃撥：03308694——香光寺

◎紫竹林精舍
高雄縣鳳山市漢慶街60號
電話：（07）7133891-3（三線） 傳真：（07）7254950
郵政劃撥：40802709——紫竹林精舍

◎ 安慧學苑
嘉義市文化路820號
電話：（05）2325165 傳真：（05）2326085
郵政劃撥：30334143——安慧學苑教育事務基金會

◎ 定慧學苑
苗栗市福興街74巷3號
電話：（037）272477 傳真：（037）272621
郵政劃撥：22009225——香光尼僧團伽耶山文教基金會

◎ 印儀學苑
台北市羅斯福路二段100號4樓
電話：（02）23641213 傳真：（02）23641993
郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

◎ 養慧學苑
台中市西區大墩十街50號
電話：（04）23192007 傳真：（04）23192008
郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

◎ 香光山
桃園縣大溪鎮頭寮11鄰16號
電話：（03）3873108
郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

由於經費及印刷數量有限，大量請書者，歡迎採用助印方式。
法悅叢書歡迎索取、助印請附回郵，直接與前七個流通處連絡。

法悅叢書 ④
《阿毘達摩的理論與實踐》

講者：性空法師（Ven.Dhammadīpa）
文字整理：釋見愷、釋自範等
巴利文審校：蔡奇林
執行編輯：釋自顗
發行人：釋見豪（葉昭香）
出版者兼 財團法人安慧學苑教育事務基金會
著作權人 附設香光書鄉出版社
地址：嘉義市文化路820號
電話：（05）2325165
連絡處：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號
電話：（05）2541267．2542134
傳真：（05）2542977
法律顧問：張雯峰律師、奚淑芳律師
美術設計：雅堂設計工作室
承印者：中原造像股份有限公司
中華民國九十四年九月初版
行政院新聞局局版臺業字第五五四七號
ISBN：957-8397-22-4

非賣品

國家圖書館出版品預行編目資料

阿毘達摩的理論與實踐：清淨道修習次第
/ 性空法師講述：釋見愷　釋自範等文字整理
-- 初版 --　嘉義市：香光書鄉〔民94〕
面：公分 . --（法悅叢書：4）
參考書目：面

ISBN 957-8397-22-4（平裝）

1. 佛教-修持

225.7　　94017822